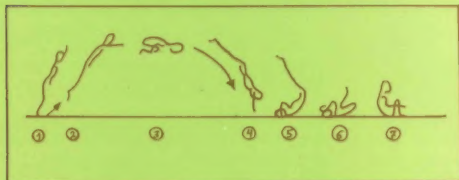


فَنُّ الْحَرَكَاتِ الْأَرْضِيَّةِ لِلْجَبَّازِ

دكتور احمد فؤاد الساذلي

دكتور احمد ابراهيم سحانه



الطبعة الثانية

١٩٨٦

مقدمة

منذ اللحظة التي أصبح فيها المؤلفان أعضاء في هيئة تدريس التربية الرياضية - لوحظ أن هناك حاجة ماسة إلى مرجع يعرض بعض الحقائق الأساسية المتعلقة بطبيعة مهارات جمباز الأجهزة (الحركات الأرضية) ويعتبر هذا المرجع إضافة جديدة إلى المكتبات العربية .

هذا وتعتبر الحركات الأرضية من أحب أجهزة للجهاز لدى الكثير من اللاعبين وذلك لسهولة إتقانهم معظم الحركات المؤداء في زمن معين وغالباً ما يتفنن فيها اللاعبون لتقديم عرض متصل الحركات في توقيت سليم كالنغم الذي يضيء على المتفرجين الإحساس بجمال الأداء وروعة الإخراج .

ويحتاج هذا الجهاز إلى مقدرة كبيرة من اللاعب كالتوافق العضلي والتحكم في أعضاء الجسم وقوة العضلات والإحساس بالتوقيت . والمقصود هنا بضرورة توافر هذه الصفات هو أن جسم اللاعب يتخذ أشكالاً متعددة خلال أدائه لهذه الحركات سواء بالارتكاز أو بالطيران أو الدوران في الهواء .

ولتطوير مستوى الأداء لكي يصل اللاعب إلى المستوى الأمثل حتى يحقق هدف الحركة - لا يتأتى إلا عن طريق استمرار تحسين طريقة التنفيذ من الناحية الفنية ، وكذا الاقتصاد في طريقة الأداء . لذا يتضح مدى الاهتمام بمعرفة اللاعب للحركات المختلفة سواء من الناحية الفنية أو الشكلية لما لها من تأثير واضح على مقومات الحركات من ناحية تناسقها ، وتوقيتها وتقييمها .

تلك كانت مقدمة بسيطة موجزة لبعض ما يتضمنه بفن الحركات الأرضية .

ولله ولي التوفيق

المؤلفان



مكتبة نرجس PDF

www.narjes-library.blogspot.com

البَابُ الاول

Roulades avant

اولا : الدحرجات الامامية

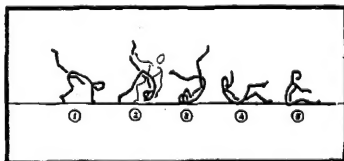
تعريف : Définition

هى عملية دوران الجسم دورة حول نفسه ، سواء للامام او الخلف مع استناد الظهر على الارض للعودة للوضع الابتدائى .

وتعتبر الدحرجة حركة من الحركات الأكثر سهولة وذلك بمقارنتها بكل الحركات الارضية وهى بالتالى عبارة عن قفزة رشيقة cabyiole أو شقلبة galipette يؤديها كل الصغار ، حيث يتشابه ادائها بحركة دوران الكرة على الارض دون اعانة . ومن جهة اخرى فهى تعتبر أحسن طريقة لليونة للعمود الفقرى .

Roulade avant, départ sur une Jambe.

للحرجة الامامية (البدء برجل واحدة)



شكل (١)

النواحي الفنية : Aide et parade

١ — توضع اليدان على الأرض مع انثناء رجل الارتكاز وتمتد الرجل الأخرى لأعلى .

٢ — تنثنى الذراعان مع ثني الرأس على الصدر ثم يتم الدفع برجل الارتكاز .

٣ — ملاصقة الأرض بالكتفين .

٤ — ٥ : الدحرجة للإمام مع ضم الرجلين للوصول لوضع الجلوس على المتعدة .

الأخطاء : Fautes

* بداية الحركة تكون بإبتداد الذراعان مع تقديم الكتفين للإمام .

* عدم انثناء الرأس على الصدر .

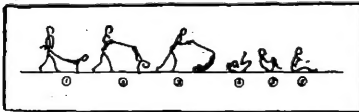
* عمل إبتداد للمنطقة القطنية بدلا من الانثناء .

طريقة السند : Etude et pédagogie

يقوم المساند بوضع ركبته على الأرض وخاصة التي في جانب الرجل الحرة للاعب ، ويقوم بمسك الرجل الحرة بيد ، واليد الأخرى تساعد على سقوط رأس اللاعب أمام الصدر لإجباره على ثنيها ويعوق سقوطه للإمام وذلك بفرملة الساق الحرة .

Roulade avant, de l'appui avant avec aide.

للدحرجة الأمامية من الارتكاز الأمامي بمساعدة



شكل (٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ — ياخذ اللاعب وضع الانبطاح المائل على الذراعين ، ويعلق المساعد قدمي اللاعب حيث يمتد الجسم امتدادا كاملا .

٢ — يئنس اللاعب الذراعين ، والاراس على الصدر ، مع توجيه الكتفين لأعلى وذلك نى الوقت الذى يرفع فيه المساعد رجلى اللاعب بالتدريج .

٣ — نثنى الراس مع ملاسة الارض بالكتفين ويطلب من اللاعب أن يوجه نظره لامشاط قدميه وذلك ليشعر بلمس الارض .

٤ — ضم للرجلين مع ثنيهما على الجذع .

٥ — تتجه الايدان للامام بعد ترك الارض .

٦ — الوصول لوضع الجلوس على المتعدة .

الأخطاء : Fautes

* نى لذهركة رقم ٢ يبقى الجسم ممتدا بدلا من عمل نثنى خفيف بالجذع .

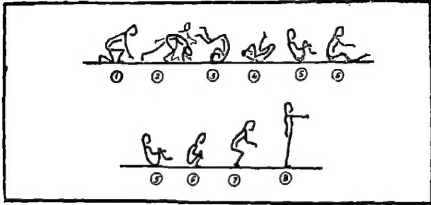
* عدم ضم للرجلين بعد لمس الارض بالظهر .

طريقة السند : Aide

بحمل ومصاحبة ساقى اللاعب لمدة طويلة .

Roulade avant, départ un genou au sol

الدحرجة الامامية من وضع ركبة على الارض



شكل (٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — توضع ركبة على الارض ، ويميل الجذع للامام .
- ٢ — توضع اليدين على الارض امام الاقدام المتقدمة بحوالي ٤٠سم ، حيث يمر وزن الجسم على الذراعين وذلك بالدفع من الرجل الخلفية ، ثم تثني الذراعان وتنخفض الراس امام الصدر .
- ٣ — تثني الراس على الصدر ، وبواسطة الادفع من الرجل الامامية يتم لمس الارض بالجزء العلوي من الظهر .
- ٤ — يتم تجنب الرجلين لثنيهما على الجذع .
- ٥ — للدحرجة للامام مع وضع اليدين على الركبتين .
- ٦ — للوصول لوضع الجلوس على المقعدة .
- ٧ — عند الوصول لوضع جلوس التكور (وضع للركبتين على الصدر) بفعل الذراعين ، يعيل الجسم للامام للوصول لوضع القرفصاء ، على القدمين ، كي تتحرر المتعدة من ملامسة الأرض .

٨ - مد الرجلين مع رفع الذراعان اماما .

الأخطاء : Fautes

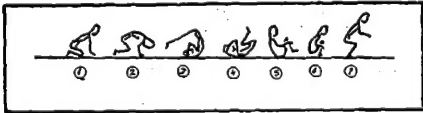
نفس الأخطاء السابقة .

طريقة السند : Aide et parade

يجلس الساند على جانب اللاعب مرتكزا على الركبتين ويضع يده على رقبة اللاعب (ثنى الرأس على الصدر) ، والاخرى على الاليتين (الدوران) .

Roulade avant, départ à genoux.

الدرجة الامامية من وضع الركبتين على الارض



شكل (٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - من وضع الجلوس على الركبتين، توضع لليدان للامام على الأرض مسافة ٢٠ سم من الركبتين .

٢ - يتم دفع الارض بالرجلين مع ثنى الذراعان التي تحمل وزن الجسم، ونفى نفس الوقت يتم ثنى الرأس على الصدر .

٣ - بعد دفع الرجلين ، تمتد الركبتين لحظة ملاصقة الجزء العلوى من الظهر للأرض .

٤ - ضم وثني الرجلين على الصدر .

٥ ، ٦ ، ٧ مثل السابق .

الأخطاء : Fautes

يكون الدفع غير كاف من الرجلين (٣،٤) ونفس الأخطاء كما في اندراجات السابقة .

طريقة المسند : Aide et parade

مثل الطريقة السابقة .

Roulade avant (de la station accroupie).

الدرجة الامامية من وضع التكور



شكل (٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - وتوف نصف انثناء ، الذراعان للامام .

٢ - تدفع الرجلين الارض لاخلال توازن الجسم للامام ، وتوضع اليدان على الارض مع ثني الرأس على الصدر .

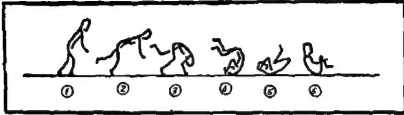
٣ - يتم الدرجة على الجزء العلوي من الظهر (الكتفين) مع تجميع الرجلين على الجذع .

٤ ، ٥ - للعودة لوضع التكور .

- يجب تجنب نفس الأخطاء السابقة ، وكذا تستخدم نفس طريقة المسند .

Roulade avant, départ de bout.

الدرجة الامامية من الوقوف للوضع اماما



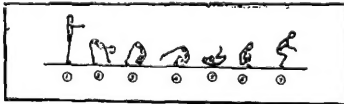
شكل (٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - وقوف للوضع اماما ، ميل الجذع للامام ، للرجل الامامية مفتوحة .
- ٢ - يميل الجسم للامام لاختلال التوازن ، ثم توضع اليدين للامام على الارض ، مع رفع الرجل الخلفية لاعلى .
- ٣ - تتبنى الرأس والذراعان .
- ٤ - ٥ - ٦ - نفس النهاية لكل الحركات السابقة .

Roulade avant, départ debout, jambes tendues

الدرجة الامامية من الوقوف والرجلين ممتدتين



شكل (٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - من وضع الوقوف ، يتم رفع الذراعان اماما .

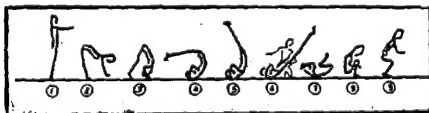
- ٢ - ثنى الجذع للامام مع امتداد الرجلين ، ووضع اليدين على الارض امام القدمين (حوالى ٦٠ سم) .
- ٣ - ثنى الذراعين والراس ، ثم الدفع باطراف اصابع القدمين (الامشاط) .
- ٤ - ملاسة الكتفين للارض ، وتكون الرجلان مازالت في حالة امتداد .
- ٥ - ضم الرجلان على الجذع .
- ٦ - ٧ - ملاسة القدمين للارض ، ثم العودة للوضع الابتدائي .

الأخطاء : Fautes

تكون اليدين للامام بعيدا عن الارض في رقم (٢) والذي ينتج عنه قصور في اختلال التوازن للامام ، وايضا ثنى الرجلان .

Même que précédente, mais avec retard du groupé des jambes.

الدرجة الامامية مع تاخير ثنى الرجلان



شكل (٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- في ١ ، ٢ ، ٣ نفس الأداء ، للحركة السابقة .
- ٤ - عند ملاسة الظهر للارض تبدأ الرجلان في الارتفاع .
- ٥ - تمتد الرجلان على الجذع مع توجيه النظر للقدمين .
- ٦ - يتداخل كل من الجسم والرجلان ثم يحدث امتداد كل من حتى درجة قريبة من ٤٠° وذلك بالنسبة للارض .

٧ - ضم الرجلين على الصدر .

٨ - نفس النهاية السابقة .

الأخطاء : Fautes

* امتداد غير كاف للرجلان على الجذع .

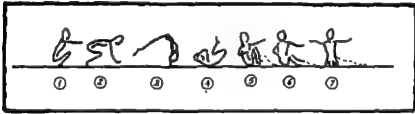
* تجميع الرجلان متاخرا في رقم (٧) .

طريقة السند : Aide et parade

الارتكاز بالركبتين على جانب اللاعب ويقم سنده من مكان للكليتين حتى يتوانم لديه للوقت للالزام ليتحكم في امتداد جسمه في رقم (٦) .

Roulade avant, arrivée à genoux avec ¼ de tour.

الدرجة الامامية للوصول على للركبتين مع ¼ لفة .



شكل (٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ - تؤدي للدرجة الامامية العادية .

٥ - تبقى الرجلان متجمعة ومضمومة ، وتتحرف الركبتان تجاه احد الجانبين (تجاه اليمين كما مبين في الرسم) استعدادا للفة .

٦ - ملاسة الارض بواسطة الوجه للخارجي للفتحة والرجل اليماني .

٧ - للوصول لوضع الارتكاز على للركبتين ، ثم الجلوس على الكعسبين (جلوس للجثو) .

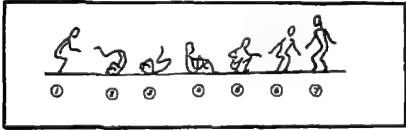
- الامتداد او ابتعاد الرجلان كما فى شكل رقم (٥)

طريقة السند : Aide et parade

يتخذ الساند وضع الجلوس على الركبتين على أحد جانبي اللاعب ويقوم بجذبه بواسطة اليدان لإجباره على الجثو بعمل ½ دوره .

Rouler en avant. Se redresser face en arrière.

الدرجة الامامية بتعديل القامة للمواجهة الخلفية



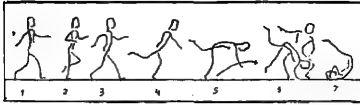
شكل (١٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ ، ٢ ، ٣ بداية الحركة (عمل درجة أمامية) .
- ٤ — يمدل وضع الجذع . بانثناء احدى الرجلين (تجاه اليمين كما فى الرسم) وتكون الرجل الاخرى نصف منثنية .
- ٥ — يتم ملاصقة القدمين للأرض مع لف الكتفين تجاه اليمين ويكون الذراع الأيسر للأمام .
- ٦ — ٧ دفع الرجلين مع للوراء تجاه اليمين .

Roulade avant en marchant, départ sur un pied.

الدرجة الامامية من المشى والارتكاز على أحد القدمين



شكل (١١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ ، ٢ ، ٣ المشى على القدم اليمنى ، التقدم اليسرى للامام .
- ٤ — الارتكاز على القدم اليسرى، ميل الجسم للامام مع رفع الذراعين اماما .
- ٥ — يميل الجذع تجاه الأرض مع وضع اليدين على بعد ٢٠ سم من الأرض ثم ترفع الرجل اليمنى الى الخلف .
- ٦ — دفع خفيف من الرجل اليسرى كي تصل اليدين للأرض بانثناء خفيف من الذراعين .
- ٧ — تنثنى الذراعين والرأس ثم ملامسة الظهر للأرض وتلحق الرجل اليسرى باليمنى مع عمل ثنى خفيف للرجلان على الجزء حتى تنتهى الدرجة .

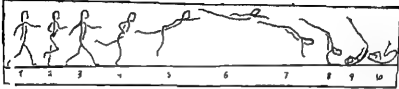
الأخطاء : Fautes

- * وضع اليدين بعيدا للامام او بالتقرب من رجل الارتكاز (اليسرى) والتي تعطى الفرصة لأختلال كبير للتوازن .
- * عدم فنى الذراعين عند استقباليهما للأرض فى (٦) .
- * عدم سحب للرجلين فى (٧) وتلامس الرجل للحرّة للأرض مبكرا جدا .

عمل تمرلة للرجلين بين (٦) ، (٧) والمساعدة فى ثنى الرأس .

Roulade avant, appel dun pied avec extension complète dans le vol.

للحرجة الامامية للطائرة (بالارتقاء الفردى والامتداد الكامل للطيران)



شكل (١٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ بالمشى أو الجرى على اللقدم اليسرى أو اليمنى

٤ — من الارتكاز على القدم اليمنى يتم ثنى الجذع للامام .

٥ — دفع الجذع المتثنى للاتجاه الامتى مع مرجحة الذراعان ، ثم يمتد كل من الجذع والرأس وللذراعان .

٦ — تلحق قدم الارتكاز بالقدم للخلفية ويكون الجسم فى حالة امتداد كامل وموازى للأرض .

٧ — تنخفض الذراعان تجاه الأرض ، وتبدأ الرجلان انثنائهما بخفة على الجذع .

٨ ، ٩ ، ١٠ ملاصقة اليدان للأرض (للاتثناء الخفيف) ، مع ثنى الرأس على الصدر ، مع استدارة الظهر ، وثنى الرجلان على الجذع الى أن تنتهى للحرجة للطائرة .

الخطأ : Fautes

* نفس الخطأ، كما فى الحركة السابقة بالإضافة الى المد الغير كاف فى (٦)

✳️ تقل مسانة قذف الجسم نتيجة الدفع الغير كاف .

طريقة السند : Aide et parade

كما في الحركة السابقة .

Rouler en avant en marchant ou en courant impulsion des deux pieds.

الحركة الامامية الطائرة (بالارتقاء المزدوج)



شكل (١٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ المشي ثم الارتكاز على القدم اليمنى .

٣ — عمل وثبة خفيفة لأعلى مع ضم القدمين للامام ، ومرجة الذراعان بخفة على الجانبين وللخلف .

٤ — ميل الجذع للامام مع مرجة للذراعين اماما .

٥ — الدنع ثم ملاسة الأرض باليدان مع ارتفاع الوردغتين .

٦ — انثناء للذراعين مع ثني الرأس على الصدر ثم ملاسة المنطقة الظهرية للأرض حيث تمتد الرجلان وهي مثنوية على الجذع كي تنتهي بالحركة

الأخطاء : Fautes

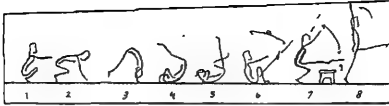
✳️ ميل غير كاف للجذع للامام في رقم (٤) .

✳️ الاحتفاظ بالذراعان ممتدة عند ملاسة الأرض .

وتؤدي طريقة السند كما في الحركة الامامية من المشي .

Rouler en avant, arriver sur une jambe.

للحرجة الامامية للوصول على قدم واحدة



شكل (١٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - من وضع جلوس التكور على الكعبين يتم رفع الذراعان أماما .
- ٢ - اخلال التوازن للامام لوضع اللبدان على الارض على بعد ٦٠ سم تقريبا امام القدمين .
- ٣ - تمتد الركبتين ويتم الدفع بالمسطين لاعلى كى تتجه الايتين لاعلى ايضا ثم تبدأ الذراعان والرأس فى الانتشاء .
- ٤ - ملازمة الارض باللوحين وتكون الرجلان مضمومة .
- ٥ - ثنى الرجل بعمق حيث يلبس الكعبين الايتين .
- ٦ - تصل قدم الرجل المنفنية (الرجل اليمنى) الارض ، ويكون الجذع فى حالة اتزان وتمتد الذراعان لاعلى وتتجه للرجل الحرة لاعلى ايضا (حيث تكون الزاوية بين الرجل والجذع مقفولة) .
- ٧ - يميل للجذع للامام كى يسمح بالارتكاز على القدم اليمنى ، وتأخذ للرجل الحرة الوضع الاتقى ، وتبقى الزاوية بين الجذع والساق كما هى وترتفع الذراعان للامام .
- ٨ - المد الكامل على قدم الارتكاز (اليمنى) ، مع تذب للرجل الحرة والذراعان لاعلى وذلك لتخفيف الحمل على قدم الارتكاز .

الأخطاء : Fautes

- * عدم اللحنى الكافى لقدم الارتكاز او الاعداد المتأخر لهذا اللحنى فى (٥) .
- * ترك الساق الحرة تسقط (مرة أخرى) .
- * عدم الميل الكافى للأمام .
- * التصور فى الدفع القوى لآعلى للأذراعين والرجل الحرة .

طريقة السند : Aide et parade

- يرتكز الساند بجانب اللاعب وللاهم قليلا بجانب رجل الارتكاز ويقوم بمسك يديه فى (٦) ، وجذبها للأمام وآعلى لاجباره على رفع للرجل الحرة ، ويسمح له بوضع مقعد أمام اللاعب ولا يجب ملاسته بالكعبين فى (٧) .

Roulade avant par demi pirouette arrière.

الدرجة الأمامية بواسطة نصف دورة خلفية



شكل (١٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — وتوف الأذراعان أماما .
- ٢ — ننى خفيف للركبتين (الاعداد للدفع) مع مرجحة الأذراعان للخلف .
- ٣ — ٤ — الدفع الخفيف للخلف مع قذف الأذراعان للأمام ، وتدور الرأس بجانب الدورة (على الشمال كما فى الرسم) ثم عمل دوران كلى على المحور العمودى .

٥ - ٦ - خفض الزراعان تجاه الارض لعمل أرجحة للجذع تجاه للخطوة مع رفع الاليتين .

٧ - ٨ - ملامسة الارض باليدين مع ثنى للزراعين .

الأخطاء : Fautes

* اختلال للتوازن للخلف يكون غير كافي لحظة للدفع (٣) .

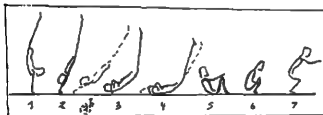
* انتشاء غير كاف للجسم كما مبين في (٥ ، ٦) .

طريقة السند : Aide et parade

يقتف الساند على الجانب الماكس لدوران اللاعب ويضع يده على الفخذين (٦٠٥) ثم عمل تمرلة بوضع اليد الاخرى على الرقبة لثني الراس ببطيء .

Roulade avant, de l'appui tendu renversé.

للحرجة الامامية من الوقوف على اليدين



شكل (١٦)

الدواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - الوقوف على اليدين .

٢ - ثنى الراس ، ميل الجسم للامام مع ثنى خفيف للرجلين على الجذع .

٣ - ثنى الراس مع الانتشاء الكامل للزراعين ، (ثنى الجزء العلوى على السفلى من الجسم) مصحوبا بالنظر للأقدام .

٤ — ملامسة الأرض بالجزء الظهري العلوي للامام بواسطة اليدين في الوقت الذي تزال فيه الرجلان ممتدة .

٥ — ثنى الأرجلان .

٦ — ٧ — أداء نهاية طبيعية للدرجة ، للوصول للوضع المستقيم .

الأخطاء : Fautes

* عدم انثناء الذراعان (التلامس الشديد مع الأرض) .

* ثنى الذراعان مبكرا جدا ، والتصور في ميل الجسم ، والدوران البطيء .

طريقة السند : Aide et parade

يقوم الساند بمسك مفصلي رجلين اللاعب حتى يتمكن من الاتزان ويتم مصاحبته عند أداء الحركة .

Roulade avant, à l'écart.

للدرجة الامامية من الارتكاز فتحا



شكل (١٧)

١ — وقوف فتح الرجلين بدرجة كبيرة ، ثم وضع اليدين على الأرض مع ملاحظة أن تكون الذراعان مفرودة تماما .

٢ — ثنى الذراعان والرأس على الصدر .

٣ — ٤ — الدفع بالمخبطين مع ثنى الرأس ، ولامسة الأرض بالجزء العلوي من الظهر .

- ٥ — تعود الذراعان بسرعة للامام ، ثم تفتح الرجلان لاقصى مدى .
- ٦ — تعود اليدين للارض فى اقرب نقطة من الاليتين وللامام مع تلامس الكعبين للارض .
- ٧ — يدخل الكعبين فى تلامس مع الارض وتفتح الرجلين بدرجة كبيرة، ثم يثنى الجذع للامام مع الدفع بالذراعان .
- ٨ — ثنى الجذع بقوة للامام والدفع الكلى للذراعين للمساعدة فى النهوض .
- ٩ — للوقوف فتحا .

الأخطاء : Fautes

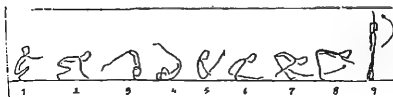
- * ثنى الركبتين .
- * الوصول المتأخر لليدين على الأرض .
- * وضع اليدين كثيرا للامام .
- * انثناء غير كاف للجذع فى ٧ ، ٨ .
- * سرعة دوران غير كافية .
- * دفع غير كاف للذراعين .

طريقة السند : Aide et parade

يتابع الساند اللاعب للخلف ويساعده فى النهوض برغمه من الاليتين فى ٧ ، ٨ .

Roulade avant, jambes tendues.

الدرجة الأمامية المنحنية



شكل (١٨)

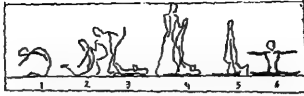
- ١ — من وضع التكور (الارتكاز على المشطين) رفع الذراعان أماما .
- ٢ — اختلال للتوازن للامام مع مد الركبتين ، والدفع بالمشطين .
- ٣ — ارتكاز ممتد للرجلين .
- ٤ — ملامسة الأرض بالظهر ، وتبقى الرجلين في حالة انثناء على الجذع .
- ٥ — تتحرك الذراعان للامام كي تتجه اليدين (كفي اليد) نحو الأرض ويصبح الجذع في حالة انثناء على الرجلين ثم تتحرك اليدين وتدخل في تلامس مع الأرض قبل الكعبين .
- ٦ — الارتكاز على الأرض بوضع اليدين بخفة للامام (امام الحوض) وينثني الجذع ثم تترك الاليتين على الأرض .
- ٧ — تدفع اليدين الأرض لأطول وقت ممكن لرفع الحوض .
- ٨ — ٩ — ينتهى الدفع بالذراعين تجاه الامام وأعلى لاستعادة وضع الوقوف المستقيم .

الأخطاء : Fautes

- ❖ ثنى الركبتين .
- ❖ وصول اليدين متأخرا على الأرض في (٥) .
- ❖ ثنى غير كاف للحوض (زاوية الحوض — الرجلان مفتوحة جدا في (٧،٦،٥) .
- ❖ الفصور في الدفع ونى قذف الذراعان في ٩،٨،٧ وتزدى طريقة السند كما في اللوحة من الوقوف مفتحا .

Routade abdominale en avant, sur une épaule.

للدرجة البطنية للامام على كتف واحد



شكل (١٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - من وضع الارتكاز المتكور للامام على الركبتين ، رفع الذراعان جانباً .

٢ - اختلال التوازن للامام مع البقاء في وضع المد (الامتداد) القوي ، يتم ملاسة الأرض بواسطة الجزء الدخلى للكتفين .

٣ - الميل للامام للسقوط على البطن والصدر، حتى يثبت التكور ثم يتم رفع الرجلان خلفاً ، وتدور الرأس جهة الشمال ، (ملاسة من الوجنة لليمنى) وتضم الذراع اليمنى أثناء الميل على الجذع وتلامس الأرض بالوجه الخارجى كله ، وتأخذ اليد اليسرى وضع الارتكاز جانباً على الشمال ثم الوصول لوضع الانبطاح على الأرض ويرفع المرفق بخفة .

٤ - يتم الدفع من اليد اليسرى ، ويتأرجح الجذع والمهاتفين الممتدين لأعلى حول للكتف الايمن .

٥ - ثنى الرجلين على الجذع حتى نهاية الدرجة للامام .

٦ - للجلوس فتحاً (او الوصول لوضع التكور) .

الخطأ : Fautes

* تكرر غير كاف وتجهيم غير قوى في الامتداد في رقم ٢ ، ٣ .

طريقة المسند : Alde et parade

يقف المسند بجانب اللاعب (على جانب الكتف المحوري) ويقوم بمسكه من الكتفين ابتداء من التارجح في (٢) ، ويقوم بمساعدته في الدفع حتى يكون لديه الوقت لوضع ذراعية ورأسه ، ومساعدته على اللف مع غرطة سقوط الرجلين .

Roulade avant, après rooler abdominal.

الدرجة الامامية بعد الدرجة البطنية



شكل (٢٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - من وضع الارتكاز على الركبتين المتكور ، حيث تعمل الذراعان نصف انثناء ، واليدين تكون على ارتفاع حزام البطن .

٢ - الميل للأمام مع مد الجذع بقوة .

٣ - ملاصقة الأرض بالارجحة (الحوض والصدر) ، مع ارتفاع الرجلان للخلف ، وتوجه اليدين تجاه الأرض على ارتفاع حزام البطن .

٤ - في الوقت التي تعمل فيه الرجلان لأعلى بحركة مقفوفة ، تعمل الذراعان على رمح الصدر من الأرض .

٥ - في الوقت الذي يحدث فيه الحد للكافي للذراعين ، تتثنى كل من الرأس على الصدر والرجلان على الجذع .

٦ — ملاسة الارض بالبطن (الذراعان تعمل في هذا الاوضع كعمود للرأس وترفع الرجلان .

٧ — نهاية الدرجة الامامية .

الأخطاء : Fautes

* لتصور في الامتداد من المنطقة التطنية الظهرية .

* عدم استمرار هذا الامتداد في (٢) ، (٣) .

* ملاسة اليدان للارض كثيرا للامام او كثيرا للخلف او التكبير في الملاسة

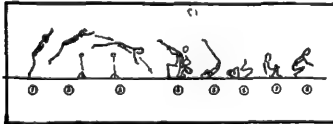
* ثني الرأس والجسم مبكرا جدا .

* وطريقة السند منا كما في للحركة السابقة .

Roulade avant, par dessus obstacle

(saut de nuque).

الدرجة الامامية الطائرة فوق عائق



شكل (٢١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ — عمل وثبة من عدة خطوات ، ثم الدفع بالقدمين ، وميل للجذع للامام مع امتداد الذراعان عموديا .

٢ — بعد الدفع يستمر ميل الجذع للامام ، مع بقاء الذراعان ممتدة .

- ٣ — ترتفع الرجلان للخلف (مع توجيه الكعبين لافى) ، وينخفض الجذع للامام ، وتتجه اليدين نحو الارض مع تثبيت النظر على نقطة الاتصال .
- ٤ — ملامسة الذراعان الممتدة للارض ثم تتثنى فى الحال .
- ٥ — ثنى الراس على الصدر مع ثنى الرجلان انثناء تام على الجذع .
فى ٦ ، ٧ ، ٨ نهاية الدرجة للامام .

الأخطاء : Fautes

- * ميل غير كاف للامام ، او الاسراف فى الميل لحظة الدفع .
- * الاتصال بالارض والذراعان مرتخية او متصلبة جدا .
- * الدوران مع لمتداد العمود الفقرى (التصور فى ثنى الرجل — الجزع فى ٥) .

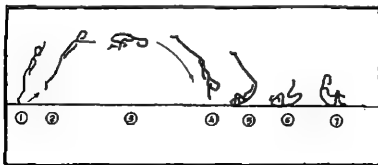
طريقة السند : Aide et parade

يقف الساند على جانب للاعب ويضع يد على الكتف لىساعده على الدفع واليد الاخرى تحت الكعبين قبل غمرلة للدوران .

ملحوظة : يجب اختيار عوائق مناسبة منخفضة ولينة (استك مطاط ، سجادة مستديرة ، زميل فى وضع ثنى الركبتين ... الخ) مع التشديد على الدفع ومرحلة التعلق قبل ملامسة اليدين للارض .

Roulade avant groupée, dégroupée.

لدرجة الطائرة المتجمعة والغير متجمعة



شكل (٢٢)

١ - عجل عدة خطوات للاقتراب ثم الوثب اماما عاليا بواسطة الدفع بالمسطين .

٢ - بمد الدفع يميل الجسم للامام خفيفا (ويؤدي ذلك بطريقة اقل من الدرجة السابقة) .

٣ - تتجمع للرجلان المنفنية بسرعة على ، وتتحرك الذراعان المنثنية ايضا لتساند في هذا الوضع المتجمع (وقتيا) ، ويبدأ الجذع في الارجحة ، وتبقى للرأس في حالة امتداد .

٤ - في الوقت الذي تمتد فيه للرجلان والذراعان ، تتجه اليدين للامام نحو الارض ، وتبقى للرجلان في حالة ثني خفيف على الجذع .

٥ ، ٦ ، ٧ : ملامسة الارض بالذراعان المنثنية خفيفا ، مع ثني الرأس على الصدر كي تنتهي الدرجة مثل الحركة السابقة .

الأخطاء : Fautes

* نفس اخطاء الحركة السابقة .

* القصور في بقاء الرأس في حالة امتداد في (٣) حيث يولد دوراناً اوتوماتيكيا .

Roulade arriere simple

ثانيا : المخرجات الخلفية

Roulade arriere simple

المخرجة الخلفية البسيطة



شكل (٢٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - وضع جلوس التكور (جلوس على الكعبين) .
- ٢ - تتجه الذراعان خلفا مع اختلال توازن الجسم للخلف .
- ٣ - الجلوس على الأرض خلف الكعبين ، حيث تتجه الذراعان للخلف لتخفيف الصدمة .
- ٤ - تكور الظهر (من بداية الدرجة على الظهر) حيث تأخذ الركبتين وضعهما على الصدر ، وترتفع الذراعان منثنية لأعلى ، حيث تتجه من الامام للخلف ، وتكون الرأس في حالة انثناء .
- ٥ - ملازمة اليدان للأرض (الانهماك على جانبي الرأس) ، ثم الرقبة وتسحب الركبتين على الوجه .
- ٦ - تساعد الذراعان الرأس على المروق .
- ٧ - تمتد الذراعان مدا كاملا ، ثم يتم التلامس بالوجه الداخلي للتدبين والساق .
- ٨ - وضع الجلوس على الركبتين .

- * عدم وضع البدان مبكرا خلف الرأس في (٥) .
- * التصور في أداء للأذراعين في (٥) يسبب درجة خلفية على كتف وهو خطأ عام للمبتدى .
- * التصور في تكرور الظهر أثناء ملامسته للأرض .
- * مد الرجلان في لحظة الارتكاز بالذراعان في ٥ ، ٦ .

ملاحظة :

من الأفضل أداء الدرجة الخلفية من وضع الجلوس على لوح مائل
(سلم القفز) .



شكل (٢٤)

طريقة السند : Aide et parade

الوقوف على أحد جانبي اللاعب ، بوضع ركبة على الأرض ، ثم يضع يده أسفل للظهر لمساعدته على الدوران ، واليد الأخرى تستمد لتجميع الساقين وذلك في حالة حدوث أي امتداد للرجلين .

Roulade arrière sur une jambe.

الدرجة الخلفية على ساق واحدة



شكل (٢٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ — الوصول لوضع التكور (ثنى الركبتين) ، ثم الميل للخلف مع تحريك الذراعان خلفا وصى منتنية انثناءا خفيفا .

٣ — تعود الذراعان لأعلى ، حيث تتفنى إحدى الرجلين بقوة ، وتبدأ الرجل الأخرى في الامتداد .

٤ — توضع اليدين على الأرض بجانب الالفين بحيث تشير الاصابع الى الكنفين ، ثم تتفنى الرأس على الصدر وتبقى الرجل الممتدة في حالة انثناء خفيف على الجذع .

٥ — تبدأ الذراعان المنتنية لمور الرأس بينهما ، ثم تمتد للرجل الحرة على الجذع كي تهبط الرجل الأخرى تجاه الأرض .

٦ — يتم الامتداد الكامل للذراعين والرجل الحرة ، حتى تدخل القدم في ملاسة مع الأرض .

٧ — الدفع بالذراعان ورجل الارتكاز وذلك لاستعادة وضع الاتزان مع الامتداد الكامل للمنطقة الظهرية للتطنية .

الأخطاء : Fautes

نفس الأخطاء السابقة بالإضافة الى القصور في فتح للزاوية بين الرجلين وترك الرجل الحرة تعاود سقوطها .

طريقة السند : Aide et parade

نفس طريقة السند للدرجة الخلفية البسيطة مع سحب للرجل الحرة في الاتجاه العلوى .

Roulde arrière jambes tendues (avec extension totale à la verticale).

الدرجة الخلفية ، الساقان ممدتان (الوقوف على اليدين)



شكل (٢٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - وضع الوقوف .
- ٢ - ثني الجذع للأمام ، ثم اختلال توازن الجسم للخلف حيث تنخفض الذراعان لأسفل وتتجه راحتا اليدين للخلف .
- ٣ - يتشكل ثني الجذع وتبقى الرجلان ممددة وتلامس اليدين مع الأرض أولاً ثم الأليتين .
- ٤ - في الوقت الذي تلامس فيه الأليتين الأرض ترتفع الذراعان للأمام .
- ٥ - الوقوف من الدرجة الخلفية على الظهر ، حيث ترتفع الرجلين وتحمل اليدين والراس للجسم من الخلف .
- ٦ - ملامسة اليدين والرقبة للأرض ، وترتفع الرجلان عاليا وتستمر في الارتفاع مع فتح للزاوية بين الساق والجذع وتثبيت النظر على القدمين .
- ٧ - تمت الذراعان لمرو الراس بينهما ويمد أيضا كل من الجذع والرجلين للوضع العمودي .
- ٨ - وتحقق الذراعان دفعهم بالمرور بالارتكاز للمتمد المعكوس .

الأخطاء : Fautes

- * ثنى الركبتين في (٣) .
- * تلامس اليدان للأرض متأخرا جدا في (٣) .
- * الاحتفاظ بزاوية الجذع — للرجلين مقبولة في ٥ ، ٦ ، ٧ والذي يؤدي الى اختلال للتوازن .
- * المد المبكر جدا في (٦) ، (٧) والذي يؤدي للعودة للامام .
- * المد الحادث للرجلين على الجذع يجب أن يؤدي بالتدرج وبايقاع سليم .
- * تجاوز للتدبين للارتكاز العمودي لليدان .
- * التصور في اداء البدان في الوضع الممتد على الرقبة .

طريقة السند : Aide et parade

يتف الساند بجانب اللاعب ويساعده من الفخذين عن طريق خط سير للحركة الى الوقوف على اليدان ويمنع اللاعب من الاستقوط للخلف باليد الأخرى .

Roulade arrière a Lecart

الدرجة الخلفية بنتح الرجلان



شكل (٢٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — وقوف فتح الرجلان لأقصى مسافة .

٢ — ثنى للجذع اماما ، ووضع اليدين على الارض لابعد ما يمكن وللخلف بين الرجلان .

٣ — الارتكاز الخفيف للذراعين واللامسة بالآليتين .

٤ — رفع الرجلان جانبا .

٥ — ٦ : الميل على الظهر حيث تتجه اليدين بجانب الاذنين على الارض وتبقى الرجلان مفتوحة .

٧ — مد الذراعان لمور الرأس بينهما حيث تنخفض الرجلان جانبا على الارض .

٨ — الدفع بالذراعين للعودة لوضع الوقوف متحا .

الأخطاء : Fautes

✱ نفس الاخطاء لاسابقة للدرجة الخلفية الساقان ممتدتان .

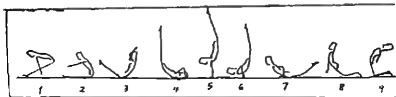
✱ اعادة جذب لرجلان .

طريقة السند : Aide et parade

متابعة للاعب بمسكه من الحزام (باليدين) أو بدفعه من الأليتين من (٥) ، (٦) .

Roulade arrière à l'équilibre passager, suivie de rouler abdominal (poisson).

درجة خلفية للوقوف على اليدين للدرجة البطنية



النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ : نفس الخطوات للدحرجة الخافية والساقان ممتدة في
(٦) المرور بالارتكاز الممتد المعكوس (الوقوف على اليدان) .

٦ — انثناء الذراعان ، مع مد الرأس ، حيث يتجه الصدر للوضع على الأرض
بخفة للامام وذلك من اليدان ، حتى يتشكل المد القطني (أي وضع القبة
في منطقة الكتيفتين) .

٧ — الملاصقة والاتزان للخلف ، حيث يمر حزام الحوض بملو اليدان حتى
يتدرج عمل الذراعان ، ثم تمد الرأس ، ويبقى المد القطني كما هو .

٨ — مد الذراعان بشدة حتى نهاية الاصابع ، حتى يحدث المد من الرأس وهن
للظهر مع تلامس الركبتين للأرض .

٩ — المرور بالارتكاز على الركبتين ، مع فتح الذراعان جانبا حتى يتم الثني
للخلفي للجذع .

النهاية :

الوصول لوضع التكور بالارتكاز على الركبتين ، لو للوقوف الممتد بالمرور
على أمشاط التخمين .

الأخطاء : Fautes

✳ دنع الصدر كثيرا للخلف من اليدان .

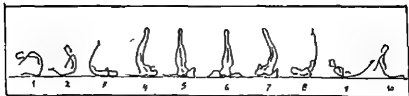
✳ تصور المد القطني ، وقلة الدفع من الذراعان .

طريقة السند : Aide et parade

لوقوف على جانب للاعب ومسه من الكاحلين للاتزان وفرلته للملاصقة
للصدر بالأرض ، ومساعدته في النهوض على الركبتين وذلك برفعه من أسفل
الذقن .

Roulade avant - arrière sur une épaule. à l'appui abdominal.

الحركة الامامية الخلفية على أحد الكتفين للارتكاز للبطنى



شكل (٢٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ : تؤدى نفس مبادئ للحركة الامامية .

٥ ، ٦ — المرور للارتكاز المعكوس على الرقبة ، حيث يمر وزن الجسم من الكتف الايمن للكتف الايسر ، وعندئذ يكون الفراغ الايسر قد انتهى عمله ثم يثنى الفراغ الايمن ليدخل بدوره فى الاداء .

٧ — يتم التراجع او التمايل على الكتف الايسر حيث تمتد الرجلان اللتان كانتا فى حالة انثناء على الجذع وذلك بمد مجبر حتى يتم الارتكاز باليدين على الارض .

٨ — الوقوف من التدرج البطنى للخلف ، هواراه الرأس ثم مدعا .

٩ ، ١٠ — نهاية الحركة البطنية فى (٨) .

الأخطاء : Fautes

✳ نفس أخطاء للحركة الامامية والدرجة الخلفية .

✳ اختلال التوازن للامام فى (٥) ، (٦) ، وتأخذ القندين وضعا بخفة فى نفس المكان انثناء المرور للارتكاز من كتف لآخر .

طريقة السمند : Aide et parade

يقف الساند على الجانب من أول كتف ارتكاز ، ويقوم بجذب كاحلى اللاعب لساعته على البزم المرفوع لاعلى .

Roulade arrière à Lappal Tendu renverse Tenu.

للدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين

النسواحي الفنية : étude et pédagogie .

١ — من وضع الجلوس الطويل يتحرج الجسم على الظهر حيث تتحرك الذراعان بسرعة للخلف بجانب الرأس وباتساع الصدر (تتجه اطراف الاصابع للكتفين) .

٢ — تنقى الرأس على الصدر ، وترفع الرجلين خلفا للوصول لوضع الكعب وباستمرار سير الحركة يحدث المد فى كل من الذراعين لدخول الرأس بينهما وفى مفصلى الفخذين حيث يتم قذف مشط القدمين لاعلى .

٣ — الوصول لوضع الوقوف على اليدين .

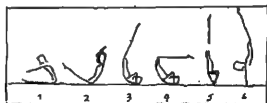
طريقة السند : Aide et parade

يتم الساند بجانب اللاعب ، وفى اثناء وصوله لوضع الكعب يقوم بمسكه من منصى الرجلان ويرفعهما لاعلى .

Roulade arrière à l'équilibre par flexion

extension des jambes sur le tronc.

الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين ومد الرجلين على الجذع



شكل (٣٠)

النسواحي الفنية : étude et pédagogie

٢٠١ ، نصف دحرجة للخلف .

٣ — تدخل اليدين والرقبة في تلامس مع الأرض ، ثم تمد الرجلين للوضع العمودي على الجذع .

٤ — ثني الرجلين على الجذع ، وتتجه الساقين للوضع الاقوى ، بحيث توجه الكتفين للامام .

٥ ، ٦ — الحد للوضع العمودي مثل التمرين السابق .

الأخطاء : Fautes

* نفس الأخطاء كما في رقم (١) .

* عدم اتقان للوضع في رقم (٣) .

* القصور أو زيادة الاتثناء .

طريقة السند : Aide et parade

يجلس الساند على الركبتين بجانب اللاعب ويضع يد على الفخذين واليد الأخرى على الظهر ، ويساعد في حفظ التوازن ورفع الفخذين في المرحلة النهائية .

Roulade arrière à l'appui tendu renversé , avec demi tour sur un bras à l'appui dorsal.

الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين مع نصف لفة على ذراع للانبطاح المائل



شكل (٣١)

١ . ٢ . ٣ . ٤ ، ٥ ، ٦ — نفس مبادئ الدرجة

٧ — عند الوصول للاحساس للتوازن في (٦) يحل وزن الجسم على ذراع
للذراع الايمن كما في الرسم ، ويترك الذراع المقابل (الايسر) الارض
ليتكون محور حول الكتف الايمن ، وتبدأ الرجلان وللجذع في النزول .

٨ — الدوران حول المحور المتوسط للجسم بفتح الذراع الايسر ، حيث تتبع
الرأس الحركة مع توجيه الدوران لاعلى وللليسار .

٩ — الاستمرار في الاداء ، حيث ينفج الذراع الايسر للخلف مع ملامسة
الارض بالكمبين للارتكاز للظهري .

الأخطاء : Fautes

* أموركاج (AMORC · Age) متأخر جدا من الالتواء في (٧) .

* ارتكاز غير مؤثر من ذراع المحور .

* انثناء للساقين على الجذع .

طريقة المسند : Aide et parade

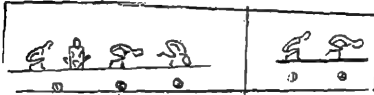
يقف المسند على جانب اللاعب خلف ذراع الارتكاز ويساعده في (٧) وذلك
بوضع يده على المقعدة والاخرى على الكمبين ومساعدتها .

البَابُ الثَّانِي

اولا - الوقوف على الرأس :

Le tréplé la station accroupie.

الوقوف على الرأس من وضع الجلوس على أربع



شكل (٣٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - ومن وضع التكرار تفتح الركبتان ، وتوضع اليدين على الأرض ، ويستند السطح للدخلى للركبتين على المرفقين .

٢ - الميل للامام حيث يمر وزن الجسم على الذراعين التي تثني انثناءا خفيفا ثم تميل للرأس تجاه الأرض .

٣ - تتلامس الرأس مع الأرض بالجبهة حيث تكون نقطة الاتصال امام اليدين مكونة مع اليدين ثلاثة اضلاع لثلث متساوي الاضلاع تقريبا ، ثم ترتفع المؤخرة (الليتين) أثناء الاتزان ثم تترك القدمين الأرض ، ليكون الوضع الانهائي هو الارتكاز على المرفقين .

الأخطاء : Fautes

* ارتكاز غير كامل للركبتين على المرفقين .

* اختلال توازن كبير للامام مما يؤدي لسقوط الرأس .

* وضع الرأس قريبا جدا من اليدين، ويعنى ذلك انها تكون على أحد الاضلاع مما تؤدي للتخرج للامام .

طريقة السند : Aide et parade

من وضع الجلوس فتدأ لأذراعان اماما ، يجلس الساند امام اللاعب واضعا يده على الوسط ورأسه على منطقة قطن اللاعب كي يساعد على الاحتفاظ بتوازنه .

Polier avec élan d'une jamb.

لوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي



النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ — توضع للركبة على الأرض حيث يميل الجذع للامام ، وتمتد الذراعان للارتكاز اماما .

٢ — ارتكاز اليدين بيمد بعمدا كافيا للامام بامتداد رجل الارتكاز (الرجل الامامية) ، والرجل الحرة تبدأ في الارتفاع بمدة للخلف .

٣ — انثناء الذراعان ، والمدة الكامل من رجل الارتكاز ، ثم وضع للرأس على الأرض (من المقعدة) وتستمر للرجل الحرة في الارتفاع لاعلى .

٤ — وعن طريق الدفع من رجل الارتكاز تتجه للرجل الحرة لاعلى ، ويبر وزن الجسم على الذراعين والرأس ، وبعد ترك رجل الارتكاز الأرض

يحدث امتداد تقطى حيث تكون الرجل الحرة قد تخطت المستوى العمودي من الارتكاز على الأرض .

٥ - تضم رجل الارتكاز مع الرجل الحرة وفي نفس الوقت يمد الجسم بحيث تصنع الرجلين والجذع وكذا الرأس خطا عموديا على الأرض .

الأخطاء : Fautes

* وضع البدان على الأرض قريبا جدا من القدم الامامية (الاتجاه للدرجة لحظة الدفع) .

* تصور أداء الرجلين او الذراعين .

* وضع غير صحيح من الرأس بمقارنته بوضع البدان .

* الاحتفاظ بالظهر مستديرا في (٤) .

* الشروع في الدرجة من الكتفين في حالة تخطى الوضع العمودي للرأس .

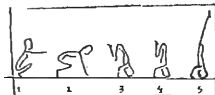
* الوضع النهائي غير مستقيم او وضع تقعرى قليلا .

طريقة السند : Aide et parade

ياخذ الساند وضعه أمام اللاعب في لحظة لابتدائية ويتوهم بمسكه من الكاحلين ، ويمكن للاعب أداء الحركة أمام حائط وفي هذه الحالة لابد من وضع مرتبة بين رأسه والحائط .

Rouade avant (de la station accroupie)

الوقوف على الرأس الركبتان مثنيتان ثم ممتدتان من وضع التكور



شكل (٣٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — أخذ وضع التكور ، للذراعان اماما .
- ٢ — الميل للامام لوضع اليدين على الارض .
- ٣ — دفع خفيف من المشطين ، ثم ثنى للذراعان ، مع ملامسة السراس من الجبهة للارض . وبعد ان ينتهى الدفع يتم فى الحال ثنى الركبتان على الصدر .
- ٤ — ابتداء ظهري — تقنى للاتزان .
- ٥ — مد الركبتين لاعلى للوصول للوضع المستقيم (المعودى) .

الأخطاء : Fautes

- ✱ ترك للركبتان تمتد فى (٣) .
- ✱ عدم الانتظار لتثبيت الظهر فى وضع تام من الامتداد لفرد الركبتان .

Poiser jambes groupées puis tendues de la station à genoux assis.

الوقوف على لراس الركبتان منخفيتان ثم مستحان من الجلوس على الركبتين

النواحي الفنية : étude et pédagogie

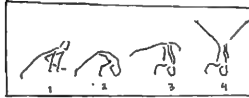
- ١ — أخذ وضع التكور (القرفصاء) للذراعان اماما .
- ٢ — الميل للامام لاخلال توازن الجسم وارتكاز اليدين على الارض .
- ٣ — دفع من المشطين بخفة مع انثناء الذراعان خفيفا وملامسة الراس للارض وبمجرد انتهاء الدفع ، يتم ثنى الركبتين على الصدر .
- ٤ — مد المنطقة للبطنية الظهرية للاتزان .
- ٥ — مد الركبتان لاعلى للوصول للوضع المعودى على الارض .

* ترك الركبتان تمتد في رقم (٢) .

* عدم الانتظار للوصول لوضع استقامة الظهر مما يسمح بامتداد الركبتين .

Poirier de la station écartée.

الوقوف على الرأس من الوقوف فتحا على اربع



شكل (٣٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ — من وضع الوقوف على اربع فتحا ، ثنى الجذع للامام لوضع اليدين على الارض .

٢ — ثنى الذراعان لوضع الرأس (الجبهة) للامام مثل الوضع السابق .

٣ — تساند الذراعان الوضع ، ويتم الدفع للخفيف بالمشطين متبوعا بمد للجذع ، حيث يمر وزن الجسم على اليدين ثم للرأس ، وتبقى الرجلان مفتوحة على الجذع .

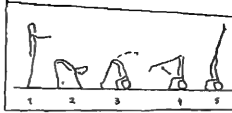
٤ — مد الرجلين عاليا للوضع المستقيم فتحا .

الأخطاء : Fautes

نفس الاخطاء السابقة .

Poirier jambes tendues de la section droite.

الوقوف على الرأس من وضع للوقوف المستقيم



شكل (٢٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — اخذ وضع الوقوف العادى (المستقيم) .
- ٢ — ثنى الجذع أماما أسفل مع امتداد الرجلان ، بحيث تضع الذراعان ممتدة عموديا كلها أمكن ذلك ، ويبقى وزن الجسم على القدمين .
- ٣ — الارتكاز على اليدين مع اختلال التوازن للأمام حيث تثنى الذراعان خفيا حتى يتم الارتكاز على مقدمة الرأس (الجبهة) .
- ٤ — للدفع الخفيف من مشطى القدمين مع امتداد المنطقة التطنئية الظهرية وتبقى الرجلان الممتدة فى حالة انثناء على للجذع (لازاوية مقنولة) .
- ٥ — مد الرجلين للوصول للوضع للمودى (المشطين ، الرجلين ، للجذع ، الرأس على خط مستقيم) .

الأخطاء : Fautes

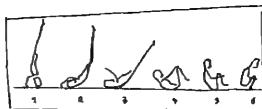
- المبالغة فى وضع اليدين أماما أو خلفا كثيرا فى رتم (١٢) .

طريقة السند : Aide et parade

- يقف الساند أمام اللاعب أو خلفه ويتم جذبُه من المقعدة فى رتم (٢) .

Roulade avant du poirier (parade du poirier).

الدرجة الامامية من الوقوف على الرأس



شكل (٣٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ـ الوقوف على الرأس .

٢ — ثني الرأس على الصدر (الدوران على الرأس) بفتح الذراعان ، مع الاحتفاظ بثبات القدمين ، وفي نفس الوقت يحدث ثني خفيف للجسم .

٣ — ملاسة الأرض بالجزء العلوي من العمود الفقري ، حتى تعود الذراعان للأمام ، ثم تستمر الرجلان في الامتداد وفي حالة انثناء على الجذع (تعمل الرجلان مع الجذع زاوية ٩٠°) .

٦٤٥٤٤ — ثني الرجلان على الصدر للوصول لنهاية الدرجة الامامية .

الأخطاء : Fautes

✳ الميل للأمام بدون ثني الرأس (يسبب تمزق الفقرات المنقية) .

✳ الميل المبكر للرجلين (التأخر في الانطلاق للدوران) .

طريقة السند : Aide et parade

• مساعدة اللاعب على نرملة الرجلين بالارتكاز على الكعبين .

Poirier en marchant (à l'écart antéro - postérieur).

الوقوف على الرأس من المشي (بفتح الرجلان في الاتجاه الامامي — الخلفي)

٣٠٢٠١ — أخذ خطوتين للامام ، للرجل اليسرى خلفا واليمنى للامام .

٤ — الارتكاز على الرجل اليمنى ، ثم ميل الجذع اماما اسفل مع مرجحة للزراعان اماما ، وعندئذ تبدأ للرجل الخلفية في الارتفاع .

٥ — انثناء الرجل الامامية مع ملامسة اليدين للارض (على بعد كافي وللامام من القدم اليمنى) وتستمر للرجل الخلفية في الارتفاع .

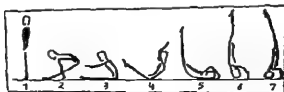


شكل (٣٨)

٧٠٦ — الارتكاز ثم الثني الخفيف ، والمد من القطن ، ثم وضع الرأس على الارض ، مع منح رجل الارتكاز ، ومد المنطقة القطنية وذلك بفتح الزاوية المكونة بواسطة الرجلين ، ثم تتحرك الرجل اليسرى لابتعد مسـانة ممكنة للخلف في الوقت التي تكون فيه الرجل اليمنى تعمل وزن معاكس على الجانب الآخر (الفترات القطنية تكون نقطة تمفصل للاتزان) .

Poirier de la roulade arrière.

للقوف على الرأس من الدحرجة الخلفية



شكل (٣٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ — أخذ وضع الوقوف المعتدل (المستقيم) .

٤٣٠٢ — الحرجة الخلفية للرجلان ممتدتان .

٥ — ترتفع الرجلان (بداية امتداد الرجلان على الجذع) من وضع اليدين على الأرض على بعد كاف خلف الرأس وليس على كل جانب مثلما يحدث فى الحرجة الخلفية .

٦ — تكمل الرجلان امتدادهم على الجذع فى الاتجاه العمودى ، للوصول لوضع الاتزان على الرأس .

٧ — المد الكامل للرجلين والجذع للوصول لوضع الاتزان بالوقوف على الرأس

الأخطاء : Fautes

* ننى الركبتين على الجذع .

* وضع اليدين قريبة جدا من الانحنى (مما يؤدى الى اعاقة الوقوف على الرأس) .

* الامتداد الجبر للذراعين (مما يؤدى لصعوبة تثبيت الرأس على الأرض) .

طريقة المسند : Aide et parade

يمسك المساعد اللاعب من التدمين ويقود حركته لاعلى .

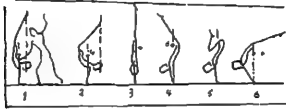
Les Equilibres :

ثانيا : حركات الاتزان

تعريف التوازن المعكوس (وضع الوقوف على اليدين) :

déinition de l'équilibre :

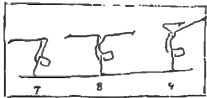
هو عبارة عن وضع للوقوف العاوى معكوسا ، حيث تؤدى الذراعان دور الرجلان فى الوضع المستقيم العاوى .



شكل (٤٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

ويستخدم هذا الوضع كثيرا فى رياضة الجمباز لانه يؤدى من اوضاع كثيرة ومختلفة باستخدام اجزاء اخرى من الجسم ومثال ذلك الوقوف على المراتين . ويعتبر هذا الوضع من الاوضاع الاتزانية على اليدين حيث يتخذ فيه اجزاء الجسم الوضع العاوى حيث تكون متراصة بطريقة منظمة تضمن اتزان للجسم على اليدين .



شكل (٤١)

وتؤدى ايضا حركة للوقوف على اليدين على جميع الاجهزة لذا فمن

الاهمية الانفراد بتعليمها لكونها حركة اصعب من الوقوف على الكتفين وكذا الوقوف على الراس حيث ان قاعدة ارتكاز الاولى مستطيلة او مربعة مكونة من الكتفين والكوعين والثانية تاخذ شكل المثلث وتتكون من الراس واليدين ، اما في حركة الوقوف على اليدين فان قاعدة الارتكاز عبارة عن خط المستقيم للواصل بين الكتفين وكذلك بعد مركز الثقل عن الارض .

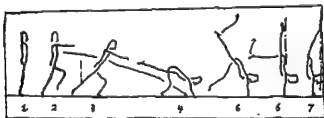


شكل (٤٢)

ويلاحظ في هذه الحركة ان يمتد الجسم لاعلى حتى يصل لاقصى ارتفاع يمكن للاعب ان يصل اليه . وعموما فانه يجب التخلص من جميع الزوايا اثناء الامتداد وذلك لاتاحة الفرصة لخط الثقل ان يمر بنقطة مركز الثقل وبالتالي ليستقر داخل حدود قاعدة الارتكاز المكونة من اليدين .

Appui tenda (équilibre) en élan.

الوقوف على اليدين من الجرى (الاقتراب)



شكل (٤٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - وضع الوقوف للمادى (المستقيم) - ثم الجرى اماما .

- ٢ — ميل الجسم للامام قليلا ، ثم لارتكاز على الرجل اليمنى ، لى ترتفع الرجل اليسرى منتفئة للامام ، مع مرجحة الذراعان اما .
- ٣ — الارتكاز على رجل اليسرى اما ، ثم الميل لاجاء للجذع للامام بحيث يكون الجذع على امتداد للرجل الخلفية واليدان للامام .
- ٤ — تتصل اليدين بالارض ، وتعتد الذراعان على طول الجذع ثم ترتفع للرجل الخلفية .
- ٥ — دفع رجل الارتكاز (اليسرى) ثم تنتدفع الرجل الحرة (اليمنى) بحركة مقذوفة لاعلى جاذبة معها فى اتجاه عمودى الجذع والظهر والراس حتى يكونوا فى حالة امتداد .
- ٦ — ترفع الرجل الحرة فى الحال بدون المرور للوضع العمودى للظهر ، ويحدث الشد على نقطة للتقدم حيث تكون الذراعان فى حالة امتداد كامل .
- ٧ — تلحق رجل الارتكاز بالرجل الحرة ، ثم عمل تعويض خفيف فى المنطقة القطنية (تقمر طبيعى مساو لوضع الوقوف العادى المستقيم) .

الأخطاء : Fautes

- * الكتفين للامام كثيرا فى شكل (٤) .
- * وضع اليدين على الأرض بالقرب من قدم الارتكاز .
- * مرور للكتان امام الوضع العمودى لليدين حتى الدفع الحادث من الرجل .
- * ثنى راس على الصدر .
- * الدفع الخفيف من الرجل الحرة التى تتخطى الوضع العمودى لنقط الارتكاز مسببه دفع زائد للامام .
- * البطء فى عودة الارتكاز .

طريقة السند : Aide et parade

عند بداية تعليم الحركة يقف الساندة من الامام ، ثم على الجانب عندما يكون لللاعب (المتعلم) تدأتقن الحركة .

Equilibre de la station accroupie.

الوقوف على اليدين من وضع التكور



شكل (٤٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - اخذ وضع التكور للذراعان امام .
- ٢ - الميل للامام بنفع الأرض بالمشطتين ، ثم توضع اليدين على الأرض على بعد ٥٠ سم - ٦٠ سم للامام .
- ٣ - مد الرجلين مدا كاملا حتى يكمل الجذع هذا الامداد للوصول للوضع العمودي حيث يوجه الكفان لاعلى
- ٤ - الامتداد العمودي الكامل للذراعين والجذع ثم ثنى الركبتان على الصدر
- ٥ - امتداد الركبتان للوضع للعمودي .

الأخطاء : Fautes

- * وضع اليدين تريبا جدا أو بعيدا جدا للامام .
- * دفع غير كاف للرجلين للوصول للوقوف على اليدين .
- * ثنى الذراعان

* ننى الرجلان مبكرا جدا او كثيرا جدا للامام .

طريقة الاسند : Aide et parade

يرتكز المساند بالركبتين على جانب اللاعب ويضع يد على كف الكتف والاخرى على عظم الكتفة في (٤) .

Equilibre de la station à genoux assis.

الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز على الركبتين



شكل (٤٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - وضع الجلوس على الركبتين الزراعان لاسنل ، استقامة الظهر .
- ٢ - الميل للامام ، ثم وضع اليدين على الأرض امام الركبتين .
- ٣ - دفع الرجلين لاعلى (الارتكاز على مقدمة القدمين والابهام) .
- ٤ - نفس المبادئ، ونفس النفاية للحركة السابقة وأيضا الاخطاء، وطريقة الاسند .

Equilibre du poirier par flexion extension des jambes.

الوقوف على اليدين بثنى ومد الرجلان



شكل (٤٦)

١ — الوقوف على الرأس .

٢ — تتحرك الرجلان ببطء بالتناوب على الجذع ويدفع خفيف للكتفين للامام مع الاحتفاظ بالظهر مسطحا . ويوزع وزن الجسم في هذه اللحظة على الذراعين

٣ — المد لوضع الوقوف على اليدين — حيث تنفع الرجلين لأعلى (يحدث توافق بين الرجلان والذراعين) ويتم الدفع من الذراعين والمد من الرأس في نفس اللحظة كلما أمكن ذلك .

الأخطاء : Fautes

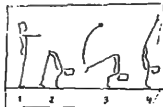
- * انثناء غير صحيح في شكل (٢) .
- * يبقى وزن الجسم كثيرا على الرأس مما يفقد التوازن في لحظة الدفع .
- * استدارة الظهر في (٢) .
- * انخفاض الرجلان كثيرا مما يؤدي لاختلال التوازن أحيانا .
- * توافق سيء أثناء المد .

طريقة التدريب : Aide et parade

بواسطة الدفع العمودي من أسفل لأعلى توضع يد على الكتف والأخرى على الصدر .

Equilibre en force bras fléchis.

الوقوف على اليدين بالدفع التوي للذراعان المنثنية



شكل (٤٧)

١ - أخذ وضع الوقوف العادى (المستقيم) .

٢ - الثنى الامامى من الجذع حيث توضع اليدين على الارض مسافة ٥٠ سم من التمرين . فيبر وزن الجسم حينئذ على الذراعين التى تثنى بـخسة لضبط توازن الجذع .

٣ - تتحرك القدمان ببطء من الأرض ، ترتفع الرجلان أيضا ببطء حتى المستوى الأفقى ، وتبدو الذراعان منثنيتى فى هذا الوضع حتى يتم امتدادهما ، وتستمر الرجلان فى الدفع حتى الوقوف على اليدين .

ومن المستطاع تنفيذ هذا التمرين باتخاذ اوضاع مختلفة للرجلين (مفتوحة أو مضمومة) .

الأخطاء : Fautes

* انثناء كبير من الذراعين .

* ارتفاع الرجلين مبكرا جدا قبل ان يأخذ الجذع الوضع العمودى .

طريقة السند : Aide et parade

بالدفع البطئ العمودى ، من أسفل لأعلى ، توضع يد على الكتف والأخرى على الكنلين .

Equilibre en force bras tendus .

الوقوف على اليدين بالدفع القوى والذراعان ممتدة



شكل (٤٨)

١ - اخذ وضع الوقوف العادى (المستقيم) •

٢ - اللثنى الامامى من جذع ، حيث تمتد الرجلان ، وتتحرك اليدين لتوضع على الأرض قريبا جدا من القدمين (١٠ سم تقريبا) ، وتعمل الكفلين فى هذه اللحظة تعويض خلفى حيث يبقى وزن الجسم على الرجلين وتقل الزاوية بين الجذع والرجلين لأقصى حد ، وتوضع الذراعان على امتداد الظهر كلها أمكن ذلك •

٣ - الليل للامام حيث يمر وزن الجسم على الذراعين المبتدة ويحدث المد من العمود الفقرى بحيث يبقى الظهر على امتداد للذراعان ويكون الامتداد موجه من ابهامى القدمين • حيث ترتفع الرجلان ببطء وتوجه الكفلين لأعلى وللأمام •

٤ - فى نهاية الوقوف على اليدين تعود الكتفين والكفلين للخلف بينما يوجه الكعبان للامام •

الأخطاء : Fautes

❖ ترك الكتفين تنزلق للامام فى (٢) ، (٣) ، وهذا يعنى تقل زاوية الذراع - الجذع •

❖ التوافق السئ ، فى نهاية المد للرجلين على الجذع مع التعويض من الجذع •

طريقة السند : Aide et parade

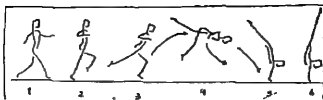
يتخذ الساند وضع الجلوس على الركبتين بجانب اللاعب ، ويضع يده على الرقبة ، والأخرى على البطن (أى مساعدة للاعب على الوقوف المعكوس من الجذع) •

ملحوظة :

يمكن اداء هذا التمرين والرجلين مفتوحتين او مضمومتين ، وبعد ذلك يحدث الامتداد ، ويحدث ثنى الرجلين فى الحال بعدم التصاق القدمين فى (٣) •

Equilibre à la suite d'un saut (Appel d'un pied).

الوقوف على اليدان من وثبة بالارتقاء الفردي



شكل (٤٩)

التواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — من المشى أو جرى ، الارتكاز على القدم اليمنى للامام .
- ٢ — ارتفاع الركبة اليسرى للامام ، مع انثناء الذراعان ، وتكون اليدان اعلى من الصدر والرفقتين للخلف .
- ٣ — الارتكاز اماما بالقدم اليسرى ، مع ميل الجذع اماما .
- ٤ — يتم الدفع حيث تمتد الرجل اليسرى بعنف ، وترتفع الرجل الخلفية (اليمنى) ايضا للخلف ، مع ميل الجذع للامام ، وبقاء الذراعان فى هذا الموضع .
- ٥ — فى اللحظة الاخيرة ، تمد الذراعان اماما لتتجه الى الارض ، وفى نفس الوقت تضم الرجلان حتى تلامس الذراعان الارض ، ويحدث ثنى خفيف من الذراعين وتكون الرجلين مازالت فى حالة انثناء خفيف على الجذع .
- ٦ — المد للوقوف على اليدين .

الأخطاء : Fautes

* الدفع والمرجة من الرجل للخلفية لتحديد سعة الوثبة تكون ليس لها علامة بوضع اليدان وذلك بمقارنتها بقم الارتكاز ويمكن تفسير ذلك

بطريقة أخرى فيقال ان خط الكتف طويل جدا او قصير جدا .

* انثناء الذراعين كثيرا جدا او بطريقة غير كافية عند ملاستها للارض
(التصادم العنيف يمكن ان يؤدي لاصابة خطيرة للكتف) .

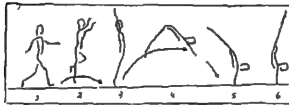
* خفض الرأس (للحرجة الامامية) .

طريقة السند : Aide et parade

وضع يد على الكتف والأخرى على الظهر .

Appel des deux pieds.

الوقوف على اليدين من وثبة بالارتقاء الزوجي



شكل (٥٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — من المشي او الجري يتم الارتكاز الأمامي من القدم اليمنى .
- ٢ — دفعة صغيرة من القدم اليمنى ، حيث ترتفع الذراعان أماما .
- ٣ — تتجمع القدمان لتمديد التلامس مع الأرض ، ثم المد الكامل للتوازن .
- ٤ — دفع عنيف من القدمين مع ميل خفيف للأمام وعلى خط الانطلاق (تنسى الجذع أماما ، حيث تبقى الذراعان على امتداد للجذع .
- ٥ — انثناء دفع الارض ، تيسداً الرجلان في الامتداد على الجذع وتتلامس اليدين مع الارض مع انثناء خفيف من الذراعين .

٦ — المد للوصول لوضع الوقوف على اليدين .

الأخطاء : *Fautes*

* اختلال توازن ملحوظ للامام اثناء الدفع .

* ضعف عمل الذراعان اثناء المد العمودي .

* انخفاض الرأس .

* دخول الكعبين في تلامس مع الأرض .

* نفس اخطاء الاتجاه للذراع والرأس مثل الاخطاء السابقة .

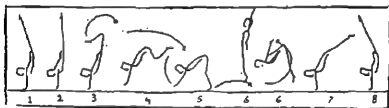
طريقة السند : *Aide et parade*

نفس طريقة السند في الحركة السابقة .

كوربته *Courbette*

* العودة لوضع الوقوف على القدمين بالانتقال من وضع الوقوف على اليدين .

(بحركة كراباجية من الرجلين والدفع من الذراعان)



شكل (٥١)

النواحي الفنية : *étude et pédagogie*

١ — الوقوف على اليدين .

٢ — ميل خفيف للخلف (عودة خلفية مقطوعة) بالك الجبر .

٣ — انثناء الركبتين على الكنلين في اللحظة التي يبدأ فيها اختلال التوازن .

٤ — دفع متوافق من الاكتاف حيث تطلق الأرجلين بطريقة كرابجية تجاه الأرض امتدادا كاملا وعلى خط الجذع من تسطح الظهر .

٥ — اعادة ملاسة الأرض بمسطح القدمين على حوالى ٦٠ سم للخلف من مكان ملاسة اليدان . ويكون الجذع في حالة انثناء حيث تمتد الذراعان كاملا وعلى خط الجذع من تسطح الظهر .

٦ — الحد السريع من الجذع حيث تتجه الراس والذراعان لاعلى مع دفع القدمين .

٨٤٧ — العودة السريعة للذراعان تجاه الأرض وتكون النهاية كما في رقم (٥) .

الإخطاء Fautes

* ميل غير كاف او كبير جدا في (٣) .

* ثنى الكنلين على الجذع في (٣) والذد يحدث منه انكسار عنيف في (٤) .

* بقاء الساقين منثنية على الكنلين في (٤) ، (٥) .

* تصور دفع الكتنتين .

* ثقل للزاوية بين الذراع والجذع بعد الدفع في حالة وثبة النهاية .

* اعادة ملاسة الأرض بالقدمين قريبا او بعيدا من Courbettes

طريقة السند : Aide et parade

يرتكز المساند على ركبتيه بجانب اللاعب ، ويضع يده على الصدر على

قاعدة المرفق ، للمساعدة على رفع اللاعب .

تعريف : Definition

هى استدارة الجسم لعمل دورة جانبية حول نفسه مع الارتكاز المتبادل للتقدمين واليدين .

دراسة الأداء الفنى للحركة :

٢٠١ - يعتبر الاعداد للمعجة له أهمية كبرى وأفضل طريقة لذلك هى تهيئة اللاعب فى وضع الوقوف المستقيم على بعد يبلـغ ٥٠ - ١٠٠ سم من حائط ؛ ويقوم برفع ركبـه ساق الارتقاء ، ثم الميل للامام مع دفع الرجل الخلفية خلف الجذع وعلى امتداده حيث يمتد الذراعان اما للارتكاز على الحائط .

٣ - وحتى نتجنب الشوط للامام ، فان قدم الارتقاء (اليسار كما فى الرسم) يجب ان توضع على الأرض ، فترفع الرجل الخلفية بسرعة ولأعلى وذلك بعد أن تكون قد أنهت دفعا ، ثم تبدأ الكتفان فى الالتواء ، وتبقى الذراعان على امتداد الجذع .

٤ - قبيل ملامسة البد الأولى للأرض ، يحدث برم كامل من الكتفين بحيث تكونا على خط الكتف الأيسر تحت للذقن ، ثم تدفع رجل الارتكاز التى تمتد بعمق ، مع ملامسة اليد اليسرى للأرض فى المنطقة العمودية المارة بمركز الثقل حيث تمتد الذراع الأخرى بخفة فى الاتجاه المعاكس للاندن ، وتكون الرأس فى حالة امتداد ثم توجه أصابع اليد اليسرى تجاه الشمال مع الاحتفاظ بالتوجيه على تلك اليد (يد الارتكاز) حتى تستمر الرجل الحرة فى الارتفاع .

٥ - إعادة الملامسة باليد الثانية ثم الارتكاز المار على كلتا اليدين . حيث تحتفظ الرجلان بزاوية الفتح .

٦ - يمر في الحال وزن الجسم على الذراع اليمنى ، وتنخفض الرجل اليمنى جانباً حيث ترتفع الذراع اليسرى محققة الوضع العمودي الجانبى للجذع . مع الاحتفاظ بالزاوية مفتوحة .

٨.٧ - الارتكاز على القدم اليمنى ، والدفع من الذراع الأيمن ، ثم سحب الذراع اليسرى لعلو ، حيث تحتفظ الرجل اليسرى بوضعها العالى كلما امسك ذلك .



شكل (٥٢)

※ الريتم : Rythme

تعتبر هذه الحركة لها مميزات الأداء المتعاقب من عضو الارتكاز الى عضو اخر (القدمان،اليدان) ولكي يحدث ذلك فانه يتطلب تغيرا للريتم وكذا تتابع للازمنة القوية والازمنة الضعيفة . والزمن الاول هو الزمن الضعيف .

١ - الميل ثم وضع اليد .

والثانى : هو الزمن القوى وهو الانطلاق العنيف من الرجل الحرة مع دفع رجل الارتكاز .

والثالث : هو زمن ضعيف ويشمل المرور للارتكاز المتمد المكوس حيث تنخفض فيه الرجل على الأرض .

والرابع : وهو زمن قوى ويشمل الدفع من الذراع الاخرى (الثانية) والدفع من الاولى والامتداد للقوى من الرجل الحرة .

وتترجم معانيها طبقا للتيم الموسيقية .

نوار ، كروش ، نوار ، كروش .

ويمكن أن يتغير الريتم بحسب التعديلات في الزوايا لمختلف الاجزاء،
او نقط الارتكاز (عجلة على ذراع ، عجلة مع نصف لفة ، عجلة بالمواجهة
الامامية ، عجلة للوقوف على اليدين ، ... الخ) .

ولكن تمرين له الريتم الخاص به .

الأخطاء : Fautes

* نقط الارتكاز يجب أن توضع تبادليا على خط واحد وغالبا ما يضع
المبتدىء يديه خارج هذا الخط مما يؤدي لانجاز خاطئ .

* انحراف الجذع والرجلين خارج المحور للمبوى .

* انثناء الرأس على الصدر يسبب انثناء للذراعين .

* انثناء الرجلان على الجذع مما يسبب وضع سيء لليدين على خط التقدم .

* عدم استدارة اصابع اليد الاولى للخارج مما يحدث قصور في الدفع
النهائى .

* عدم استدارة اصابع اليد الثانية للداخل مما يحدث قصور في الدفع النهائى



شكل (٥٣)

طريقة للسند : Aide et parade

١ - يتخذ اللاعب وضع الاتزان على رجله الحرة الممتدة ، مع انثناء رجل
الارتكاز (اليسار) للامام ، وتكون للذراع اليسرى افقية والذراع اليمى

عمودية • وفى هذا الوضع يقف للسائد امام اللاعب وعلى جانب رجل الارتقاء ويسند باليد الخارجية (اليسار) للقبضة للامام •

٢ — يجذب للسائد للاعب بعنف للامام ولاسفل (لإجباره على اختلال توازنه بسرعة) ويقوم بأعطائه نقطة ارتكاز على المقعدة من الناحية اليسرى فى الحال •



شكل (٥٤)

٣ — تترك الذراع الابهامية تتلامس مع الارض ، ثم يضع السائد يده الخارجية بسرعة على مقعدة اللاعب •

٦٠٥،٤ — يتم الشد برفعه بخفة لتخفيف الارتكاز على الذراعين) وذلك بهدف اخذ الاحساس بالوضع العمودى اثناء اصطحابه •

٧ — تترك اليد للدخلية (اليمنى) الكفل الايسر لتمسك العضلة ذات الرأسين للذراع الثانية للمساعدة فى الدفع النهائى •

ويمكن وضع مقعد بالعرض امام اللاعب على ارتفاع اليد الاولى •

ويلاحظ الانسى :

٢٠١ — الميل جانبا ، ثم وضع اليد على المقعد (على السطح) ، مع ثنى الذراعان بخفة، ويقوم السائد بجلوس الركوب على المقعد من الجانب المواجه لتظهر لللاعب ويمسكه من المقعدة •

٦٠٥،٤،٣ — نفس العمل بالنسبة للسائد السابق •

ويعتبر استخدام نقطة الارتكاز اكثر ارتفاعا لليد الاولى مما يسهل اجاز

المجلة أولا لان وضع الذقطة الاولى للارتكاز تكون محددة تماما وخصوصا اذا كان القلاصن قد تم مبكرا ، وفى الحقيقة فسان البحث عن الارض فى الثنى الجانبى - يجبر اللاتب أن يلتقى بنفسه ، ويمتليه أيضا فرصة المروق الافضل ويكون وضع الساند هنا افضل .

Roue en courant (finale face en avant par $\frac{1}{4}$ de tour).

المجلة من الجرى (للنهاية بالمواجهة للامام مع $\frac{1}{4}$ لفه)



شكل (٥٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ - من الجرى ، الارتكاز على الكعب الايمن للامام .
 - ٢ - دفعة صغيرة من قدم اليمنى ، ويبدا كل من الجذع والذراعان فى الميل للامام ، ثم ترتفع الركبة اليسرى .
 - ٣ - الملاصقة بمسطح القدم لايمنى ، ثم يميل الجذع للامام على امتداد الرجل اليمنى الخلفية ، حيث تمتد الذراع للامام ، وتثنى الساق اليسرى وهذا تتأخر لتقدم اليسرى تأخر خفيف .
 - ٤ - الارتكاز بالقدم اليسرى (رجل الارتقاء) وتميل قبل انثنائها ، وتبدأ الكتفان فى البرم ، وتمتد الذراع على الجذع ، وترتفع الرجل الخلفية .
٥. ٦. ٧. ٨. ٩. ١٠. - مثل ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، نفسى (١) .

١٠. ٩ - منذ ان تلمس القدم اليمنى الارض والدفع من اليد اليمنى فى (٨) ، يتم البرم على مسطح قدم الارتكاز ، ويتجه الحوض والصدر لافى

وللامام بربع لفة جهة للشمال ، ثم ترتفع للراس والذراع ، ويحتفظ
بالرجل اليسرى عاليا ، وهذه الرجل تكون محور الدوران للجذع تجاه
اليسار (يفتح مشط القدم اليسرى للخارج) .

وهذه النهاية المواجهة للامام تسمح بتسلسل التمرين وهذا يتطلب عدة
وثبات .

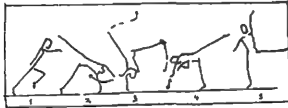
ويمكن تطوير هذا الدفع من الدوران وذلك بتجميع الرجل اليسرى على
اليمنى (وتوضع تلك للصورة رقم ٩ ، ١٠ حيث ينتهى الوضع بالماد الكامل) .

الاعطاء Fautes

كما هو شائع فى الاعطاء جميع المجالات ، ثنى رجل الارتقاء ، الدوران أو
البرم على الكعب ، تمرير للذراعان للاتجاه الامامى ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ولتى تمثل
دائما ثنى من الجذع للامام حيث ينتج اختلال للتوازن فى (١١٠) .

Roue sur un bras (premier bras).

المجلة على ذراع واحدة (الذراع الاولى)



شكل (٥٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ ، ٢ — نفس الخطوات كما فى للمجلة العادية ، مع وضع الذراعان على نفس
الوضع الموازى .

٣ — فى الوقت الذى تنتهى فيه قدم الارتقاء (لشمال) دفعها، يتم رد الفعل
العنيف العمودى من ذراع الارتكاز ، والاخرى تأتى منثنية امام (الصدر،

وتوضع للرجل اليمنى على الارض باخذ مسافة سريعة للتدعيم وذلك في حالة القصور الارتكازي من اليد الثانية ، وتبقى الرجل الاخرى قريبة من الوضع للعمودى كلما امكن ذلك .

٤ - ونى نفس الوقت من العودة السريعة للتقدم اليمنى للارض ، يتم دفع عنيف من الذراع اليسرى .

• — يؤدي الجذع نفس النهاية •

الأخطاء : Fautes

علاوة على الانتشاء من ذراع الارتكاز فان معظم الاخطاء السائغة هي اخطاء الريتم Ry thme

✳ بطى، عودة للرجل اليمنى •

✳ نقص التوافق للذراع النهائي لذراع الارتكاز ، ويتم الانجاز مثل حركة للكراباج ، ومثل حركة الكوربت Courbette من الوقوف على اليدين ولكن في المستوى الجانبي •

طريقة السند : Aide et parade

✳ الطريقة الاولى : يقف الساند خلف اللاعب ويقوم بمسكه من الكتف ويساعده على الدئع من جانب الذراع الحرة (الكتل الايمن) •

✳ للطريقة الثانية : الجرى مع اللاعب من جانب ذراعه الحرة (الجانبا الايمن) ويقوم بجذبه من اليد الحرة (اليمنى) ، ويعمل على مساعدته بدون ترك البد الحرة •

وتعتبر للطريقة الاولى لاعطاء اللاعب ا لاحساس العام للتمرين ، اما الثانية فهي لدراسة الريتم •

Roue sur un bras (second bras).

عجلة على ذراع واحدة (الذراع الاخرى)



شكل (٥٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٢٠١ — عمل بداية كلاسيكية او بطيئة .

٣ — في لحظة اخذ وضع الذراع الاولى ، تخرج الذراع خلفا وعكس اتجاه الجذع ، ثم تتحرك الذراع الاخرى للامام وتمود لتأخذ مكانها على الارض .

٥٤٤ — النهاية العادية من العجلة باستخدام الذراعان .

الإخطاء : Fautes

تكون للصعوبة في معرفة الارتكاز من الذراع الاولى .

طريقة السند : Aide et parade

الجرى مع اللاعب من جانب قدم الارتقاء ، ويقوم الساند بمسك اللاعب من الذراع الاولى ويعمل على مساعدته في دورانه وذلك بجذب للذراع للحرية من جزء منها مع تكوين نقطة ارتكاز على الجزء المضاد من المقعدة .

Rone «santée» appel dun pied

المجلة من وثبة باستخدام قدم ارتقاء ولحده



شكل (٥٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣,٢,١ — من الجرى ، وثبة لاختلال التوازن ، مع ثنى الذراعان بحيث تكونا

على ارتفاع المتطنة الصدرية .

٦,٥,٤ — الارتكاز والذراع من قدم الارتقاء (اليسرى) ، ثم الوقوف نتيجة

برم الكتفين ، نترفع الرجل الحرة خلفا عاليا ، ويميل الجذع تجاه

الأرض جانباً مع بقاء الذراعان منثنية .

٧ — تبند الذراعان بقوة في اللحظة الأخيرة مع ملاسة الأرض باليد الأولى .

الاعطباء : Fautes

* الذراع الغير قوى .

* ثنى الذراع التي توضع على الأرض .

* ثنى الذراع التي توضع على الأرض .

* ثنى الذراعان للاعساس بالارتفاع الكبير فوق الأرض وذلك في رقم (٥) .

Rondade (ou roue face en arrière).

عجلة مع نصف لفة او عجلة بالمراجعة الخلفية



شكل (٥٩)

النواهي الفنية : étude et pédagogie

٣،٢٤١ - من الجرى ، عمل وثبة ، مع اختلال التوازن بالميل للامام (البدء

بمجلة كلاسيكية) .

٤ - فى لحظة وضع اليد الاولى يكون الذراع قد انتهى من قدم الارتقاء ، حيث

يوجد بالكاد زمن للتعلق ، ثم تقف اليدان واحدة تلى الأخرى حتى

تتلامس اليدان تقريبا فى آن واحد .

٥ - تلحق رجل الارتقاء بالرجل اليمنى وبسرعة جدا قبل اتخاذ الوضع

المعوى . حيث تستدير اصابع اليد الثانية للداخل .

٦ - المرور من الارتكاز الاساسى على الذراع اليمنى .

٨،٧ - ثنى الرجلين على الجذع حتى يتم الدفع العنيف من الذراعين .

٩ - ملاسة الأرض بمسطح القدمين حيث تكون الرجلان ممتدتان وتبقى

الذراعان على امتداد الجذع (نقطة الاتصال للقدمين بالأرض يجب أن

تتواجد على بعد من ٧٠ - ٨٠ سم من اليدين) .

١٠ - يحدث الارتداد فى حال وفك يالد النشاط من الجذع على الرجلين .

الأخطاء : Fautes

* انحناء غير كافى فى (٣) .

* يجب وضع اليدان بكناية امام قدم الارتقاء .

* تصور دفع الذراعان على (٧) .

* تجميع القدمان قريبا جدا من اليدين في صورة رقم (٩) ويحدث بالتالي اختلال تولن للخلف . وهذا الاقتراب يوصى به للتسلسل او الربط في الشقبة الخلفية على اليدين .

* السحق على الذراعين او الرجلين ، ويحدث هذا كثيرا من الدفعين :
الاول في (٦) ، (٧) على اليدان ، والثاني على التخمين في (٩) ،
(١٠) ، وفي الحالتين فانه يجب الا يلمس كل من الكتفين والكمبين الارض .

Roue à l'équilibre.

مجلة للوقوف على اليدان



شكل (٦٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — البدء بمجلة بدون انطلاق مع رفع ركبة رجل الارتقاء .
- ٢ — الارتكاز على قدم الارتقاء (اليسار) مع خفض الذراع الايسر ، حيث يكون خط الكتفين متوازي على محور التقدم .
- ٣ — ترفع الرجل الحرة ، حيث ينخفض الجذع جانبا ، مع استدلة اصابع اليد اليسرى للخارج .
- ٤ — الارتكاز من الذراع الايسر الممتد، ويتم للدفع الخفيف من الرجل اليسرى .

• — الدفع من الرجل اليمنى والدوران من اليسار حتى يسهل الارتكاز من اليد الثانية للوقوف على اليدين ويعاد هذا التمرين كلياً حيث يتكون تمر بالوقوف على اليدين على الخراج الايسر •

الأخطاء : Fautes

* ثنى لهماى من الجذع فى (٣) • (٤) •

* تؤدى الخراج الحرة (اليمنى) حركة محصورة بدلا من المرور على أعلى للرأس •

* وضع اللدان على اليسار أو اليمين من خط التقدم ، ويتواجد للامام فقط الارتكاز الاربع (التقدم لليمنى فى البداية ، التقدم اليسرى ، اليد اليسرى واليمنى) وتكون محصورة على نفس الخط -

* تكون الحركة مقذونة مثلما يحدث فى العجلة بدلا من ادائها ببطء ، أو وضع الاجزاء المختلفة بطريقة صحيحة واحدة تلو الأخرى •

الباب الثالث

اولا : اللشكلات على الـيدان

Sauts de Main

تعريف Definition

هى عملية دوران الجسم حول نفسه للامام مع الارتكاز من اليدين على الأرض .

Saut de main après quelques pas.

اللشكلة على الـيدان من الانطلاق



شكل (٦١)

للنواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - من الجرى الارتكاز على الكعب الايمن للامام .

٣.٢ - دفع بسيط من القدم لليمنى (الحجل على القدم) ، حيث يميل الجذع للامام ليختل للتوازن على امتداد الرجل الخلفية ، ثم تمتد الذراعان للمستوى الامتى للامام ، مع رفع للرجل اليسرى بحيث تكون مفتوحة من الركبة (نفس الميل) نفس النسق مثلما يحدث فى للبده لعمل عجلة - يوجه للنظر لأعلى) .

٥٤٤ — الارتكاز على قدم الارتقاء (اليسرى) من مسطحها حيث يميل الجذع تجاه الأرض ، وتمرجح الرجل الخلفية لاعلى ، وتمتد الذراعان اماما لتوضع على امتداد الرجل الخلفية والجذع . حيث تمتد ايضا الرأس مع تثبيت النظرة على اليدين . ثم يتم ملاسة اليدين للأرض بالاصابع . وتوضع اليدين باتساع الصدر ، بحيث تستدير أصابع اليد للاتجاه الخارجى (تتوازى السبابتان) مع ملاحظة امتداد التمام للرجل الخلفية والجذع والذراعان ، وتوضع اليدين على بعد كاف من قدم الارتقاء لتحقيق هذا الامتداد .

٦ — ويتم نى الحال الاحساس بالتلاصق من الاصابع للأرض حيث تمرجح الرجل اليسرى (رجل الارتقاء) للخلف ولأعلى بطريقة تلحق بها الرجل اليمنى قبل للوضع العمودى حيث تمتد الذراعان امتدادا زائدا . (الوصول لوضع الوقوف على اليدين) .

٧ — عندما يمر الجسم على المستوى الرأسى يتم الدفع بقوة الذراعان الممتدة وهنا يحدث دفع لا مركزى يعطى الجسم دفعا قويا ويظهر فى حالة توافق حيث يحدث مقوس بسيط بالجسم أثناء مرحلة الطيران .

٨ — المد الكامل من مقدمة الاصابع حتى أصابع القدم .

١٠٩ — مقابلة الأرض بمسطح القدم للوصول لوضع الوقوف ، وتبقى الذراعان على نفس الوضع للمد العمودى من (٤) ، (٥) . ومن الوضع (٣) حيث يثبت للنظر على اليدين .

الأخطاء Fautes

* تصور الميل للامام صورة (٣) .

* عدم امتداد الذراعان للامام على امتداد الجذع .

* وضع الذراعان على الأرض قريبا جدا من قدم الارتقاء حيث يختل التوازن للامام وتمر الكتفان للامام من الوضع العمودى من نقطة الارتكاز لليدين (نتيجة للخطا السابق) .

* ثنى الذراعان والراس (الاتجاه للدرجة الإمامية) .

* عودة للرجل الخلفية ببطء، جدا .

* قصور الدفع من الذراعين واليدين لحظة عودة رجل الارتقاء . .

* عدم لمس راحتي الليدان للأرض مئ أية لحظة .

* ثنى الجذع على الساتين قبل ملاسة الأرض .

التزامن الحركى Rhythmic

يعتبر الريتم ذو أهمية كبرى فى الشغلبة على اليدين ، فهناك أولا زمن ضميم ، وثبة اختلال للتوازن (الميل للإمام)

قوى جدا ، وبمدهما زمن انفجارى explosif وفيه توضع الأيدان على الأرض ثم إطلاق للرجل الخلفية والدفع والمدا من الذراعين (٧،٦،٥) .

تمرينات تأهيلية وطريقة السند :

* يقوم اللاعب بالتدريب على الاقتراب مع عمل حمله على احد ثلرجلين، واختلال للتوازن للإمام .

* يقف اللاعب امام حائط أو بجانب للزميل ويؤدى الوقوف على لليدين ويمسك للزميل عند مفصلى ركبة اللاعب .

* من وضع الوقوف على اليدين يقوم اللاعب بعمل دفع بالكفتين بمساعدة للزميل .



شكل (٦٢)

* للوقوف على اليدين مع زيادة سرعة المرحلة .

* يركز اللاعب على مرجحة الرجل الحرة الخلفية لأعلى .

* يقوم اللاعب بعمل الشقلبة الامامية على اليدين ويتف الأرميل بجانب اللاعب واضعاً يد على الكتف والآخرى على الوسط ويستقبل اللاعب على كتفه الايمن ثم يقوم بدفعه مرة أخرى للرجوع للوضع الابتدائي ماراً بالوقوف على اليدين حتى يتعلم اللاعب المرجحة السريعة للوقوف على اليدين وكذا يتم دفع الأرض حتى يحصل على الاحساس الصحيح للطيران .

* يقف اللاعب على مقعد سويدي أو الجزء العلوى من الصندوق المتقسم ويؤدى الشقلبة الامامية على اليدين بالسند .



شكل (٦٣)

* من التمرين السابق تزداد المرجحة والسرعة .

* عمل الشقلبة الامامية على اليدين بالحجل على الجزء العلوى من الصندوق أو المقعد السويدي .

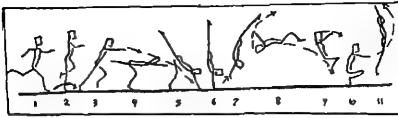
* التمرين السابق على الأرض وبمساعدة الزميل .



شكل (٦٤)

سaut de main réception en station accroupie.

التسلية الامامية على اليدين — الهبوط بثني الركبتان



شكل (٦٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧ — نفس البداية في كل التسلبات على اليدين الارتقاء ،
بقدم واحدة حتى يتم الدفع بالذراعين ، والمرجة لاعلى
ثم المد كلاملا .

٨ — الذراعان والراس يكونا جزء ، ويكون الكتفين جزء آخر ، حيث يتم
تجميعهم بمنف بالثني على الجذع .

٩، ١٠ — التقوس لاتقصي حد مثلما يحدث في (١) وذلك لاعادة الاتصال ،
مع محاولة الجلوس على الكعبين ، وتكون الركبتان منثنيتان بعمق ،
ويحمل للامام الذراعان والجذع .

ويمكن عمل متابعة بآداء ، وثبة للامتداد حيث تتحرك الذراعان لاعلى في
الارتداد .

الاخطباء : Fautes

* نفس الاخطاء في رقم (٨) .

* عمل انثناء مضاعف ومبكر في (٨) .

* الثني الزائد للساقين تحت الكتلين (مقووط الركبتين) .

* ثنى الذراعان والرأس بترك الساتين ممتدة في الخنى على الجذع (السقوط على الكعبين ثم الجلوس)

طريقة السند : Aide et parade

نفس طريقة السند السابقة

Saut de main sur une jamb.

الشقلبة الالمانية على اليدين للهبوط على رجل واحدة



شكل (٦٦)

التنواحي الفنية : étude et pédagogie

٤٣٢٠١ — نفس للبداية كما في الشقلبة على اليدين السابقة

٥ — تدفع بقوة الرجل الحرة (اليمنى) للخلف ولأعلى

٦ — رجل الارتقاء تدفع برفق ولكنها لا تلحق بالرجل الاولى

٧ — يتم الدفع من الذراعين والقذف لأعلى ، والمسد للكمال وتحفظ الرجلين بنفس لازوية (زاوية الاتساع)

٩.٨ — المد القوي من الرجل اليمنى (رجل الهبوط) والتي تنثنى بخفة جدا

لايجاد نقطة الارتكاز الصحيحة تحت مركز الجاذبية ، وتحفظ رجل

الارتقاء بوضع الامتداد لأعلى كلما امكن ذلك ويكون كل من الجذع

والرأس والذراعان في حالة امتداد كامل

الاخطاء : Fautes

* للبداية ، نفس للبداية كما في رسم (١)

✳ اطلاق رجل الارتقاء تلحق بالرجل الحرة ، وهذا يعنى قفل للزاوية بين الرجلين — وكلما كانت هذه للزاوية مفتوحة كلما قلت خطورة الاصطدام بالأرض عند الهبوط .

✳ الفنى الشديد من رجل للهبوط .

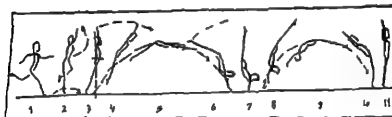
✳ اعادة اتصال القدم على مسطحها والاستدارة للخارج .

✳ ترك الرجل الحرة تأخذ طريقها للهبوط .

ولنجاح هذه الحركة يجب على اللاعب ان يحقق مقدما انطلاقا جيد جدا على ان يكون خط القذف عالى جدا (٩،٨٠٧) .

Saute de main appel des deux pieds (flip flap en avant).

للشقلبة على اليدين بالارتقاء لأزوى (شقلبة خلفية على اليدين للأمام)



شكل (٦٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣،٢٠١ — من الجرى ، الارتكاز المستقيم للأمام ، ثم عمل وثبة مع رفع الذراعان للوضع العمودي ، والنفخ بالرجلين لاداء ميل خفيف للأمام، ثم اند الجسم .

٦،٥٠٤ — النفخ لاعلى وللأمام ، مع الفنى الخفيف من الجذع على الرجلين، حيث تبقى الذراعان فى حالة امتداد عمودى ، مع توجيه للنظر تجاه منطقة التلامس .

وهذه هى الوثبة الاولى ويقال انها (Flip)

٧ — يتم ملاصقة اليدان للأرض مثلما يحدث في الشقلبة على اليمين وذلك لتجنب ملاصقة الأرض براحتي اليدان ، وتبقى الذراعان في حالة امتداد كامل .

الد النشط من الرجلين على الجذع بحيث تكون متوازية مع دفع الذراعين ، وهذا الد الكامل يكون متفجرا .

١٠،٩،٨ — الدفع بالد القوي مع إعادة الملاصقة والتوقف (وهذه هي الوثبة الثانية ويقال انها Le Ftap

الأخطاء : Fautes

- * ميل غير كاف أو كبير جدا في (٣) .
- * انثناء الجذع على الرجلين بإسهاب في الوثبة الاولى .
- * وضع اليدان قريبا جدا من القدمين والميل للإمام في الوثبة الثانية .
- * القصور في الامتداد العنيف للدفع على اليمين .
- * يجب ان تحصل الوثبات على حركة مقذوفة وحساسة بالتساوي حتى يحدث تناسق منتظم حيث تكون نقط الارتكاز الثلاث (القدمان ، اليدان، القدمان) تعمل في تتابع زمني على مراحل متساوية .

طريقة السند : Aide et parade

- الارتكاز على الركبتين ثم وضع يد على الكليتين والاخرى على الكتف .

تعريف : Definition

الشقلبة الامامية على الرأس عبارة عن حركة دوران الجسم للامام بفعل امتداد الرجلان الخلفية على الجذع حيث تركز اليدين والرأس على الارض .

و من الضروري قبل ان تعطى اللاعب اى تمرين ان نزوده بأوضاع صحيحة من القاعدة وذلك مثلما يحدث فى مراحل التعليم .

١ — يتعرض اللاعب فى المقام الأول الى وضع الوقوف على الرأس مع وضع اليدين قريبا الى حد ما من الرأس حيث يتخذ وضع الاتزان الجيد لكى يستقر وزن الجسم على الجبهة .

٢ — ويعتبر هذا الوضع هو المرحلة الاولى من الشقلبة الامامية على الرأس حيث يتم ثنى الرجلان على الجذع وتبقى كل منهما فى حالة اتزان كامل على الجبهة ، حتى يحدث تمويض للوضع للامام من الكفلين ، ويكون للظهر فى حالة مسطحة مكونا مع الارض زاوية من ٦٥ الى ٧٠ درجة تقريبا وتبقى الرأس فى حالة امتداد دائما .

٣ — المد العنيف من الرجلين على الجذع متوافقا مع الدمع الحادث من الذراعين فى الاتجاه المعطى بواسطة انحناء الجذع ، وهذا يعنى ان الدرجة ستكون من ٦٥ : ٧٠ درجة تقريبا . وتكون الرأس فى حالة امتداد .

طريقة التمسك : Aide et parade

١ — يتخذ للسائد وضع الجلوس نصفيا بوضع ركبته على الارض بجانب اللاعب، ويقوم بمسده فى الوضع رقم (٢) حيث توضع يد على للظهر والاخرى على الرجلين حتى يجعله يستعيد بالتبادل ولعدة مرات مايلى

الوضع فى (١) ، (٢) لكى يشمر بالانزان فى هذا الوضع النصف
مكوس .

٢ — بعد ذلك يقف المائد بجانب اللاعب ، ويضع يد على الظهر والاخرى
على الرجلين لتجنب للوقوع للامام على الظهر .

٣ — ويؤدى نفس العمل للاداء الفنى من بداية وضع التكور المتزن الخراغ
للامام .

٤ — الميل للامام بحيث توضع اليدين على بعد كاف للامام من التضمين .



شكل (٦٨)

٥ — توضع الرأس على الأرض بخفة للامام بمساعدة اليدين وعلى المقمة
حيث تؤدى مرحلة من للفراعين .

٦ — دفع الرجلين للوضع نصف المكوس ، ويتم للمند فى هذا الوضع
من المساعد .

الأخطاء : Fautes

* وضع الرأس للامام بعيدا من اليدين وبناء على الوضع السابق تمتدللذراعان
كثيرا فى لحظة ثنى الرجلان على الجذع (وضع رقم ٢) . وعليه نانه
ان يستطيع ان يؤدى دفع كاف عند اداء المد السريع (المقذوف فى رقم ٣) .

* وضع منتصف الرأس احيانا على الأرض بدلا من الجبهة، وعليه فان الرأس
ستكون فى حالة انثناء وتميل لعمل درجة فى لحظة الثنى رقم (٢) .

* قصور الاتزان فى رقم (٢) .

* تمويض زائد من الكتلين .

* قذف عمودي زائد .

* تمويض زائد باختلال التوازن للامام مما يؤدي لدخول الارض كمائنق في المرحلة النهائية .

* القصور في أداء الذراعان .

* الدفع المبكر للذراعين .

* توافق ضعيف لدفع الذراعان المبتدة (الرجلان والراس على الجذع) .

الريتم Rythme

من بداية الوقوف على الرأس يبدأ الانحدار ببطء حتى الوضع رقم (٢) ثم يلي ذلك الاداء الانفجاري في (٣) ومن هذا الوضع يتم الميل ، وتوضع اليدين والرأس على الأرض ببطء ، ثم يحدث الدفع البسيط في (٢) ، (٤) ثم يتم القذف بعد ذلك .

Basule sur la tête depart debout.

الشقلبة على الرأس من الوقوف



شكل (٦٩)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ — اخذ وضع الوقوف المستقيم ، ثم ميل الجذع بخفة للامام ، والذراعان للخلف .

- ٢ — ثنى الركبتان على مسطح القدمين ، حيث يبدأ الميل للامام .
- ٣ — للثنى للعميق على الركبتين حيث يتوازى الجذع على الأرض ، وتدفع الذراعان للامام ، ثم تتجه اليدان للامام لأخذ مكانها على الأرض .
- ٤ — توضع لاراس على الأرض بخفة وعلى الجبهة للامام بمساعدة اليدان ، مع فرملة من الذراعين .
- ٥ — فرد الركبتان وميل الجذع للامام .
- ٦ — الحد القوى من الرجلين على الجذع بحيث يتوافق مع الدفع من الذراعين والسد من الراس .
- ٧ — سد كامل مقذوف بقوة .
- ٨ — توجه الرجلان بخفة للامام تجاه الأرض ، حيث يكون الهبوط على مسطح القدمين ، والصدر والحوض مدنوع للامام .
- ٩ — وضع الوقوف الذراعان ممتدة .

الإخطاء : Fautes

- * حتى الوضع رقم (٥) فإن الإخطاء مشار إليها في رقم (١) .
- * الثنى من الراس في لحظة الدفع من الذراعين .
- * ثنى الركبتان اثناء الثنى على الجذع .
- * ثنى الركبتان في الهبوط بدلا من مدعما .

طريقة السند : Aide et parade

يرتكز الساند على للركبتين بجانب اللاعب كما في رقم (١) ، ويضع يد على الظهر والاخرى تحت الرجلان . المسك بالاولى ، والانطلاق مع الثانية والمصاحبة في خط التقف .

ومن وضع الوقوف فمن الامكان تنفيذ هذا التمرين على مقدمة مقعد
سويدي او على الارض بخفة خفيفة للامام .

Rasculé sur la tête, réception accroupie.

للتقلبة على للرأس — الهبوط في وضع للتكور



شكل (٧٠)

للنواحي الفنية : étude et pédagogie

بداية هذا التمرين قد وضحت في الوضع المتكور ، ويعتبر هذا التمرين
معروف جدا بأنه يمكن آدائه من بداية اوضاع اخرى - (الوقوف ، من الوقوف
على الرأس ، بعد درجة ، ... الخ) .

١ — وضع للتكور المتزن للذراعان اماما .

٥٤٣٦٢ — نفس الخطوات كما في ٦٥٥٤٣ السابقة .

٧٠٦ — بعد امد للانشط الكامل والذي يتيح للحركة للتقوية ، يتم دفع عنيف
من جزء من الرأس والذراعان والجزء الآخر من الرجلين المنخفضة على
الجزء .

٨ — الهبوط المنفى على مسطح القنمين في الوضع المتكور العميق والذراعان
للأمام .

الأخطاء : Fautes

* حتى للوضع رقم (٥) ، نفس الأخطاء التي اشير اليها عاليا .

* نضى الرجلان كثيرا تحت الكتلين .

* عمل ثنى من الذراعين والراس وذلك بترك الرجلان في حالة امتداد مما يؤدي للوقوف على الكتلين .

طريقة السند : Aide et parade

نفس الطريقة السابقة .

Plusieurs bascules de suite.

عدة شقلبات متتامة على الراس



شكل (٧١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

من (٦) الى (٨) انظر الشقلبة على الراس رقم ٣

من (٩) الى (١٥) انظر الشقلبة على الراس رقم ٣

ويتميز الأداء للشقلبات بالسرعة مع الهبوط المتكور وذلك بوضع الزمن الثاني القوى «انكسار الجسم» أثناء القذف (٨٤٧،٦) . وكلما كانت القسمين متحركة للامام في الهبوط كلما كانت حركة اختلال للتوازن للامام من بداية الشقلبة التالية اسرع .

ويمكن الاحتفاظ بالأداء المتميز في اطار التغير للوقت الزمنى والسعة من القذف النهائي من الشقلبة على الراس الاخيرة .

FLIP — FLAP

ثالثا : الشقلبة الخلفية على اليدان

تعريف : Définition

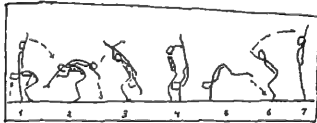
الشقلبة الخلفية على اليدان هي حركة دوران الجسم دوره حول نفسه للخلف مع الارتكاز باليدان على الأرض (شقلبة للخلف) .

ومصطلح نيلب — فلاب Flip - Flap يرجع الى الضربة الناتجة من ملاسة اليدان وللقدمان للأرض وينطقها الكثيرون فليك — فلاك Flic - Flac وربما يرجع هذا الى اللفظ . وطبقا للجزء الذي نقوم بدراسته فنحن نفضل الاصطلاح الاول .

دراسة الأداء الفني :

تحتاج حركة الشقلبة الخلفية على اليدان الى درجة كبيرة من مرونة العمود الفقري وخاصة في الجزء المتوسط من الجسم ، ولذلك فانه يجب ادراك الخطوات التي تتكون منها هذه الحركة وفهما جيدا لنواحيها الفنية . وتتكون هذه الحركة من عدة اجزاء كما يلي :

للجزء الاول :



شكل (٧٢)

١ — يقف اللاعب في وضع الوقوف فتعا (الرجلان مفتوحتان قليلا) الذراعان

عاليا • ويقف المساعد خلف اللاعب في وضع ميل الجذع أماما والرأس
بين رجلَي اللاعب •

٢ — يبدأ المساعد في تعديل وضعه حيث يقوم بمسك ساقَي اللاعب ويجعله
يؤدى شقبة على ظهره وذلك بالمدا الكامل من اللاعب مع التركيز على المد
المعوى والرأس •

٣ — يستمر المساعد في التعديل ، ويقوم اللاعب بالنظر الى الارض حيث
يمرّح يديه •

٤ — الملامسة باليدين للمرور لوضع الوقوف على اليدين •

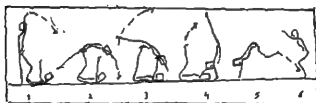
٥ — تجميع الرجلان بالثني على الجذع •

٦ — الذفع بالذراعين ثم المد حيث تمر اليدين للأمام •

٧ — الوصول لوضع الوقوف المعتدل •

ويقوم الساند بدفع اللاعب أولا ببطء مع مسكه جيدا من الساقين ، ثم
يعدل وضعه بسرعة نتيجة ثقله بخفه •

الجزء الثاني :



شكل (٧٣)

١ — يتخذ اللاعب وضع الوقوف ، ويستلقى المساعد على ظهره مع وضع
قدماء تحت كفتلين اللاعب •

٢ — يميل اللاعب للخلف ، وتكون الرأس والذراعان ممتدة ، ويدعم المساعد
اللاعب •

بسنده بالقدمين المثنية وبخفة (مع امتداد يده لاعلى تجاه كتي
لللاعب) •

٣ -- تصل الكتفين لتتلامس مع ايدى المساعد حيث يتم الدفع بالرجلين
لأداء، شغلبة بالارتكاز على الكتفين •

٤ — يصاحب المساعد اللاعب حتى ملاسة يده الارض •

٦.٥ — عودة الرجلان للوصول لوضع الوقوف •

وهذه المرحلة تتطلب جانب كبير من شجاعة للاعب •

الجزء الثالث :

١ — وضع الوقوف للترن ، اليذان عموديتان •

٢ — نصف انثناء ، — على الراكبتين وميل خفيف للخلف ويحتفظ بالمد للعمودى
والراس عمودية ، ويجلس المساعد الرجلان مفتوحتان خلف اللاعب ،
وتوضع اليد اليسرى على مسطحها داخل محور الاجسم على منطقة الكليتين
ثم توضع اليد اليمنى تحت الكتف الايمن •

٤،٣ — المد من الرجلين المتوافقتين مع المد من الرأس • ويقوم المساعد بمساعدة
لللاعب على المرور من فوق راسه •

٥ — ملاسة الارض ، تجميع للرجلان •

٦ — الدفع من الذراعين للوصول للوضع العمودى •

ونحن نطلب حينئذ دفع قليل ، ولكن نعطي نقطة ارتكاز ثابتة داخل
للجزء الاول ، وهذا يتطلب شجاعة أكثر •



شكل (٧٤)

الجزء الرابع :

تبدأ أن نطلب من اللاعب لقاء نفسه للخلف ، فانه يجب تبصيره بالموقف من القاعدة . ويرتبط النجاح في الشقبة الخلفية على اليدين بوضع الذراعين والرأس بالنسبة للجذع لحظة البداية . ثم بعد ذلك الوضع من العائق للذراع والرأس والجذع وذلك بالنسبة لمنتطة الارتكاز — الميل .

١ — أن أكثر الطرق فاعلية هو وقوف اللاعب في وضع مستقيم ، الذراعان أفقية .

٢ — ثني الجذع للامام مع تسطحه ، وتمتد الذراعان عموديا ، وتكون الرأس مرفوعة ، والرجلان ممتدتان ، والكفليين مسحوبان بخفة قليلا للخلف ، ويكون الوضع الأخير متزن ومتحكم فيه .

٣ — في هذا الوضع تكون القدمان على مسطحها ، مع ثني الركبتان . (ويشبه هذا الوضع الجلوس على كرسي) ، ثم عمل اختلال للتوازن للخلف ، وتكون كل من الذراعان والرأس منحوتين على الساقين .

٤ — الحد الكامل مهبأ للخلف وذلك بوضع يد على الرقبة .



شكل (٧٥)

* يعتمد المبتدى، من بداية الشعور بالميل للخلف لحظة الدفع من الرجلين الى عمل تعويض بتحريك الحوض للأمام .

* القصور في القذف للذراعين والراس لاعلى والخلف .

* القصور في دفع الأرجلان .

تلخيص :

١ - اخذ وضع الوقوف مستقيما ، الذراعان عموديتان .

٢ - للثنى من الركبتين ، والميل الخفيف للخلف .

٣ - يجلس المساند على الجانب ، ويضع يد تحت للكتلين ، والاخرى على مسطح الظهر .

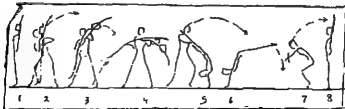
وفي الامكان اعطاء اللاعب ثقة كبيرة لآداء الحركة وفلك بوضع مساعدان واحد على كل ركبة من اللاعب .

٣ - الدفع ثم المد الكامل حيث تمتد الراس للخلف .

٤ - مصاحبة اللاعب حتى يلامس الارض .

٥ - تجميع الرجلان بالثنى على الجذع .

٦٧ - الدفع ، والمودة للوضع العمودي ، للذراعان للأمام .



شكل (٧٦)

الجزء الخامس :

انطلاقاً مما سبق ذكره يقوم اللاعب الآن بإداء الحركة بمفرده وذلك بعد أن تم استيعابها .

١ — وقوف الذراعان أماماً .

٢ — المد الكامل (انظر Table)

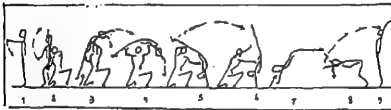
٣ — ملاصقة اليدين للأرض ، لليدين مازالت متأخرة .

٤ — المرور بوضع الوقوف على اليدين وتعود الرجلان بسرعة .

٥ — الثني من الرجلين الممتدة على الجذع ، والدفع من الذراعين في آن واحد

٦ — تصل القدمان للأرض مع انثناء خفيف من الركبتين حيث ترتفع الذراعان أماماً عالياً .

٧ — للوصول لوضع الوقوف المتمدل .



شكل (٧٧)

الإخطاء : Fantes

* أخطاء الانطلاق أنظر N . ١٧

* الثني من الذراعين عند الهبوط (٥) .

* انكسار من الجسم غير كاف وعنيف . وتعود التثنيان للملاصقة للأرض قريباً

جداً أو بعيداً جداً من تسكين اليدين ، حيث يقل الاتزان في (٩) .

✽ للتصوري الدفع من الذراعين في (٧) .

✽ الصعود الصعب للوضع .

✽ انخفاض الذراعان في (٩) ، (١٠) قبل الصعود للوضع . « تعود سي ،
على المقاومة الحالية والتي تولد التسلسل من التمرينات الاخرى » .

طريقة المسند : Aide et parade

يجلس المسند على الركبتين وعلى جانب اللاعب ، ويضع يده تحت الكفل
والاخرى على الكتيتين ، ويقوم بمصاحبته باعطائه دفعة خفيفة مرتكزة على
منطقة الكتيتين اذا كان اللاعب في حاجة اليها .

Flip flop en marchant par sursaut demi - pirouette.

نصف لفة من المشي للمستقلة الخلفية



شكل (٧٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — عدة خطوات من المشي او الجري للامام .
- ٢ — وثبة ثم عمل نصف لفة .
- ٣ — الهبوط على مسطح القدمين للوجه للخلف والذراعان خلفا مع الميل خلفا
بخفة كما جاء في (٢) من ٧
- ٤ — يتم الدفع وتتحرك الذراعان للامام ولاعلى ، وتوجه الراس للخلف .
- ٥.٦ — اخذ خط التوقف للتليب Flip ثم الحد الكامل .

٨٠٧ — الملاصقة باليدين للمرور لوضع الوقوف على اليدين .

٩ — كسر من الجسم ، والدفع من الذراعين .

١٠ — الهبوط على القدمين .

١١ — الوصول لوضع الوقوف .

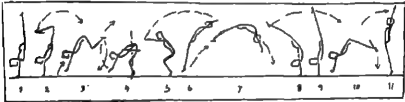
الإخطاء : Fautes

* اخطاء من اختلال التوازن (الميل فى (٣) .

* الاخطاء الفنية من الفليب Flip

Flip flap de la courbette.

لاوقوف على اليدين للشقبة الخلفية على اليدين



شكل (٧٩)

الفناهى الفنية : étude et pédagogie

٤٠٣، ٢٠١ — النقبوس (ثنى الركبتان) .

من ٥ الى ١١ — نفس المبادئ السابقة .

ويعتبر هذا التمرين هو نفس التمرين السابق ولكنه يؤدي بربتم أكثر سرعة ، ويستخدم فيه حركة الكرياجين الرجلين للنقبوس ولايجاد نقطة تلاصق للفخمين على الارض . ويوجد عندئذ زمن للتملق فى (٣) الذى يؤدي لضربه على مسطح القدمان وارتداد الزمن ، ويجب ان تكون هذه الضربة على الارض نشطة جدا وسليمة لوضع علامات ارشادية صورة (٤) .

الإختطاء : Fautes

- * كما في الشقلبات السابقة .
- * وضع سى، لنقدمين وذلك بالمقارنة مع اليمين في (٤) .
- * المسحق على الكمبين في (٤) .
- * ترك الذراعان تسقط بدلا من مرجحتها في الحال في (٥) (زمن التعلق) .

Flip • flap de la rondade.

عجلة مع نصف لفة - للشقلبة الخلفية على اليدان



شكل (٨٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- من ١ : ٦ - عجلة كلاسيكية .
 - ٧ - يعدل الجذع وتمرجح الذراعان .
 - ٨ - الدفع ثم الحد الكامل للجسم .
 - ٩، ١٠، ١١ - نهاية الشقلبة الخلفية على اليمين .
- وسعة الريتم في هذا التمرين يمكن أن تكون مختلفة وذلك حسب رغبة اللاعب في العمل على متابعة الحركة باستخدام تمرين آخر .
- وفي حالة أداء تمرين نهائي فإننا سوف نركز على رفع خط التخطف للقلب
- فلا ب ، كنتيجة ننتظها الملائمة بالتقدمين للأرض لحظة الارتداد بعد العجلة (٦) .

الباب الرابع

Sauts périlleux avant

اولا : الدورات الهوائية الامامية

تعريف Définition

يمكن تعريف الدورات الهوائية الامامية بانها عبارة عن عملية طيران للجسم للامام ولاعلى لعمل دورة هوائية وذلك بدوران الجسم حول نفسه

Saut Périlleux avant (aide "Sans de panier")

دورة هوائية أمامية — بالمساعدة



شكل (٨١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — الجرى عده خطوات .
- ٢ — عمل وثبة بكلتا الرجلين . مع ثني الذراعان بخفة .
- ٣ — الدفع من القدمين للأرض . حيث يميل الجذع بخفة للامام عندما يرتفع الجسم لاعلى نقطة ، فيتم ثني الذراعان حتى زاوية مستقيمة لتتلاحم داخل الذراعان المتقنية للزميلين الواقفين على جانبي اللاعب .

٥.٤ - تكون الذراعان خطاما ، حيث توجه الكنلين لاعلى ، وتضغط السراس بقوة علي الصدر ، وتثنى الركبتان على الصدر للوصول لوضع التكور حيث يصاحب المساعدان بأيديهم الحرة اللاعب داخل دورانه وذلك بدفعه من الساقين .

٦ - سحب الذراعان ثم تمتد تجاه الارض .

٧ - النهبوط على الارض بالننى الخفيف ، ثم العودة لوضع الوقوف .

الإخطاء : Fautes

✳ عمل مد في لحظة السنف بدلا من تجميع الساقين وثنى السراس عند توجيه الكنلين .

✳ دفع غير كاف (يمكن استخدام ترمبولين لتحسين هذا الدفع) .

✳ غالبا ما يكون لدى اللاعب المبتدى، اتجاه الى ان يؤدى الارتقاء بقدم واحدة

Saut périlleux avant appui des mains dans les mains de deux camarades.

دورة موائية امامية مع ارتكاز اليدان بأيدي زميلين



شكل (٨٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

١ - يتف اللاعب على جانبي الزميلين ، ويمسك للزميل يد اللاعب والآخر يقوم بمسك اليد الاخرى .

٢ - تؤدى عدة خطوات من الجرى .

٣ - عمل وثبة .

٤٠٣ - يتم الدفع لاعلى وللامام بحيث يخفل توازن للجذع بخفة للامام ولكنه يكون فى حالة امتداد .

٥ - عند وصول جسم اللاعب لاعلى نقطة يتم ثنى الركبتان مع ثنى الراس على الصدر ، حيث تبقى يد المساعدان حرة لكى يساعداه على اللف . فيقوم الزميل الاول بمسك الرقبة ، والثانى يقوم بالدفع تحت الماقيين ، كما فى رقم (١) .

٧٠٦ - نهاية اللف بحيث لا يترك المساعدان يدا اللاعب .

٨ - تتم الملامسة الخفيفة من القدمين للارض ومد من الجذع والذراعان ويصاحب المساعدان اللاعب حتى نهاية الحركة .

٩ - الوصول لوضع الوقوف .

الأخطاء : Fautes

نفس الأخطاء السابقة .

Saut Périlleux avant parade au filet.

دورة هوائية امامية - الأداء على شبكة



شكل (٨٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

فى هذا التمرين سوف يتحرر اللاعب من مساعده الزميلين ويتوم بمفرده .

الدفع .

١ - عدة خطوات من الجرى .

٢ - وثبة مع مرجحة الذراعان بليونة للامام ولأعلى .

٣ - ملازمة الأرض (أو على ترهبولين من الارتفاع) من مسطح القدمان ، وبالماد الكامل حيث تتعامد الذراعان ، وتكون الرأس مستقيمة وذلك بميل خفيف للامام .

٤ - الدفع بكلتا القدمين للوصول بالجسم لأعلى وضع .

٥ - تموج الذراعان بسرعة لأسفل وخلفا حيث يتكور الجسم ، وتثنى الرأس على الصدر مع ثني الركبتين على الجذع ، وتعود الذراعان لمسك عظم القصبة .

٦ - يقف ستة مساعدين على الأقل وجها لوجه ، ويمسك كل اثنين منهم باليدين شبكة مولى بول Volley - ball على سبيل المثال كما في (٤ ، ٦) ويقف المساعدون بطريقة تتوازي مع خط الترمبولين حيث توضع حافة الشبكة على بعد حوالي ٥٠ سم للامام وعلى ارتفاع حوض اللاعب .

٧ ، ٨ ، ٩ - الدحرجة داخل الشبكة ثم الهبوط على الأرض .

الأخطاء : Faults

١ - وضع سيء للذراعين عند الدفع .

٢ - الدفع والقدمان مسطحتان .

٣ - تلامس الكعبين للأرض

٤ - الميل الزائد لحظة الدفع .

Saut périlleux avant parade à la "claque"

دورة هوائية أمامية (الأداء بالتلامس)



شكل (٨٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

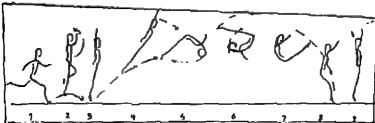
- ١ ، ٢ ، ٣ — بعض الخطوات من الجرى ، ثم الدفع .
- ٤ — يرتفع الجسم وهو ممتد .
- ٥ ، ٦ — التجميع (يصاحب المساند اللاعب بالانتقال جانبا على الركبتين مع وضع نقطة ارتكاز على الرقبة بمعنى السند من الرقبة) .
- ٧ ، ٨ — ابتداء أجزاء الجسم ، ثم للجوطة بالتلامس الخفيف .
- ٩ — وضع الوقوف للمادى المستقيم .

الأخطاء Fautes

نفس الأخطاء السابقة .

Saut périlleux avant carpié

دورة هوائية أمامية منحنية



شكل (٨٥)

- ١ ، ٢ ، ٣ — أخذ خطوة من الجرى ، ثم عمل وثبة ثم الدفع .
- ٤ — يبقى الجسم فى حالة امتداد حتى الميل للامام وتكون الذراعان عموديتان
- ٥ — انكسار من الجسم بتوجيه للكملين لاعلى وذلك بعمل ثنى عنيف من الجذع حتى تضيق لزاوية بينه وبين الرجلين حيث تتجه الرأس لأسفل ، وتنخفض الذراعان للجانبين للوضع الجانبى مع دوران الجذع ثم تتجه البدان للأرض .
- ٦ — يتشكل الثنى ، وتتجه الرأس للمس الساتين ، ويثبت النظر على الركبتين .
- ٧ — تنخفض الرجلان تجاه الأرض ، ويتعدل وضع الرأس .
- ٨ — الهبوط على القدمين مع ثنى خفيف من الركبتين .
- ٩ — أخذ وضع الوقوف العادى المستقيم .

الإخطاء : Fautes

- * التصور فى الدفع (محاولة أداء الحركة باستخدام ترامبولين مطاط)
- * ميل غير كاف أو ميل كبير جدا فى (٤)
- * انكسار الجسم فى (٥) بقوة غير كافية .

طريقة السند : Aide et parade

باستخدام زميلين ، على جانبي اللاعب ، مسك ذراعى اللاعب لخطئة مدعها جانبا .

سنت Périlleux avant au vol.

دورة مؤالية امامية من الطيران



شكل (٨٦)

التواحي الفنية : étude et pédagogie

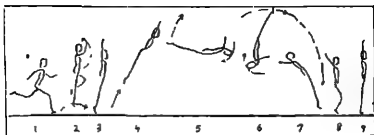
- ١ — بعض الخطوات من الجري •
- ٢ — عمل وثبة مع توجيه الذراعان على الجانبين وبخفة للخلف •
- ٣، ٤ — الدفع بالتقدمين لأعلى وللأمام مع تأرجح الذراعان من الخلف للأمام، مؤدية من حركاتها المرحلة ميل متدرج في الد من الجسم •
- ٥ — ألد الكامل للاتجاه الأفقي للجسم بحيث تكون الرأس معتدة مع تثبيت للنظر على اليدين •
- ٦ — تنجم الرأس والذراعان بمنف في التقريب (بما في آن واحد مع ثني الركبتين على الصدر) مؤدية الدوران •
- ٧، ٨، ٩، ١٠ — اللف الغير متجمع ، ثم الهبوط على القدمين مع وجود ثني خفيف في الركبتين ثم مدهما للوصول لوضع الوقوف المأدى •

الخطأ : Fautes

- * عدم تأرجح الذراعان بطريقة كافية للأمام •
- * للقصور في الدفع (باستخدام ترامبولين مطاطي في الوقوف) •
- * تغيير الريتم •
- * تجنب متكرر ومتأخر جدا (الوقوف على الظهر) •

سaut périlleux avant tendu tendu (ou cambré).

دورة هوائية أمامية مستقيمة



شكل (٨٧)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣٠٢٤١ — أخذ عدة خطوات من الجرى ، ثم عمل وثبة ، ثم الدفع والذراعان عـوديتان .

٤ — يرتفع الجسم بانثناء خفيف جدا (الرجلان على الجذع) .

٥ — انكسار من الرجلين للاتجاه الخلفى (المد القطنى القوى) فى الوقت التى تنثنى فيه الرأس على الصدر ، يتم فتح الذراعان جانبا كما فى (٧) .

٧.٦ — الدوران حول محور الكتفين داخل نفس الوضع ، وتبقى الرأس مثنوية على الصدر بينما تستمر الرجلان فى الامتداد المجرى ، ويوجه النظر على المنطقة البطنية .

٨ — ملاسة خفيفة من الرجلين .

٩ — الوصول لوضع الوقوف المستقيم .

الاخطاء : Fautes

* دفع غير كاف (لذا يستخدم الترمبولين) .

* تعتبر الرجلان والرأس كمحرك وحيد للدوران فيجب أن يعملوا فى نفس الوقت .

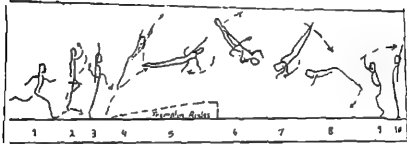
* للقصور فى توجيه الكمين للاتجاه الخلفى ولاعلى فى (٥) .

طريقة المسند : Aide et parade

يقوم الساند بمساعدة للاعب وذلك بمسندة من رقبته .

Saut périlleux avant avec demi - pirouette.

دورة هوائية امامية مع نصف لفة



شكل (٨٨)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٤ - يرتفع الجسم بانثناء خفيف جدا .

٣،٢،١ - تؤدى نفس البداية السابقة .

٥ - تمرجح الرجلان عاليا مع ثنى للرأس على الصدر حيث يتشكل الدوران وفى نفس الوقت تنخفض الذراع اليسرى وتدار الرأس لليمين ويبرجه النظر تحت الإبط الايمن .

٦ - ثنى الذراع اليسرى على الصدر .

٧ - تبدأ الرأس فى امتدادها ، كما تمتد الذراع اليمىرى لاسفل ويبقى الذراع الايمن ممتد بانسيابية فوق الرأس .

٨ - ثنى خفيف من الرجلين على الجذع .

١٠٠٩ — ملازمة الارض بالتقدمين مع ثنى خفيف للركبتين ، وترتفع للذراعان
لاعلى حتى وضع الورك للذراعان عمودية .

الإخطاء : Fautes

✱ نفس الإخطاء السابقة للدفع والدوران .

✱ القصور في أداء النصف لفة وذلك بالآداء السيء من الذراع الأيسر ومن
الرأس .

طريقة السند : Aide et parade

• باستخدام مساعدان .

حيث يرتدى اللاعب حزام الوسط وبه مشبكين مثبتين على كل جانب
من جوانبه . ويمسك الساند الأول المشبك المثبت على يسار الحزام والمسار
للإمام . ويمسك الساند الثاني المشبك المثبت على يمين الحزام والمسار
للخلف . ثم يتم الدفع من ترمولين مطاطي .

ويجرى المساعدان مع اللاعب للصعود على مقعد أو مستوى مائل موضوع
على كل جانب بطريقة يستطيع بها رفع اللاعب .

Sauts périlleux arrière

ثانيا : الدورات الهوائية الخلفية •

تعريف : Définition

الدورة الهوائية الخلفية عبارة عن الوثب لأعلى للدوران في الفراغ حيث يدور الجسم دورة حول نفسه للخلف دون ارتكاز لليدان على الأرض •

دراسة الاداء الفني :

يعتبر الدفع هنا مختلفا ويؤدي بخفة عن حركة الشقبة الخلفية على البدين ، وغالبا مايماق المبتدىء طبقا لهذا الاختلاف •

فنى حركة الشقبة الخلفية على البدين يطلب من اللاعب الميل للخلف من بداية الحركة ، وبالعكس فإن الدفع فى الدورة الهوائية الخلفية يجب أن يكون محددا بالعمودية ، وبناء عليه يجب أن يوضع فى الاعتبار أولا ماتيل فى هذا الصدد •

١ - من وضع الوقوف على مسطح القدمان ، الرأس مستقيمة والذراعان مرفوعتان للإمام ولأعلى •

٢ - عمل انثناء خفيف من الركبتين ، حيث تنخفض الذراعان فى التباعد للخلف ، وهذا الوضع يعتبر حابطا ، ووقفا ثم يليه فى الحال •

٣ - الدفع العمودى حيث تخرج الذراعان بقوة من الامام ولأعلى ، وتبقى الرأس فى حالة انثناء خفيف جدا وتكون الذقن قريبة من المرفق مع تثبيت النظر على الأرض •

٤ - عند قمة الدفع للعمودى ، يتم تجميع الساقان بطريقة سريعة جدا من الركبتين على الصدر ، بينما تنخفض الذراعان لتمسك لاساقان وتكون الرأس فى حالة مد مجبر (قوى) •

واعتمادنا الاول هو ان يصل الارتفاع لاقصاه وذلك بالمال لاقوى المتوافق بواسطة زمن الامتداد (٣٠٢٠١) (التوافق الممتد من السابقين ، والمرجة من للذراعان) .



شكل (٨٩)

الخطأ : Fautes

- * الميل في (٢) .
- * المد من الرأس تجاه الخلف في الحال .
- * القصور في مرجة الذراعان بطريقة كائنية للوضع العمودي .
- * شنى الركبتان مبكرا جدا في (٤) .
- * تجميع من الساتان غير كامل ، وضعف امتداد للرأس .
- * ويعتبر الثنى من الركبتين والمد من الرأس وكذا الإشارة الحركية من اللف ، فانه يجب أن يؤدي ذلك في اللحظة المناسبة خوفا من نقص سرعة لللف .

طريقة السنفد : Aide et parade

يمكن أن تؤدي الدورة الخلفية باستخدام حزام الوسط المعلق أو باستخدام المساعدان حيث يقف كل منهم على جانبي اللاعب ويشبكان أيديهم خلف وسطه كي تنتم لدورة للخلفية بالمساعدة ولذا فيمكن اللاعب من أداء دفعة قوية لاعلى فاننا سنعمل على استدلالته مبكرا جدا كلما امكن ذلك .

وعنك أيضا العديد من التقنيات وسنشرح هنا اكثرهم معرفة .

الجزء الاول :

Saut périlleux arrière pousse

دورة هوائية خلفية بمساعدة الزميل من الرجلان



شكل (٩٠)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٢٠١ - يتخذ اللاعب وضع الوقوف المستقيم ، الذراعان جانبا .

«الدفع» يكون بجلوس للسائد في وضع الجلوس فتعا امام الساعب
ثم يدان اسفل قدمين اللاعب . ويقف مساعدان كل منهم على جانب من
اللاعب (مساعده بمسكه من الذراع ، حيث توضع يد اسفل الابط
والاخرى على قبضة اليد) .

٢ - يقوم اللاعب بمعمل انثناء خفيف من الركبتين ، ويتم الدفع للعمودي
للسابق ، حيث يرفع الدافع للاعب عموديا ، ودفعه يضاف للامتداد من
الركبتين حيث يمسك المساعدان ذراعيه .

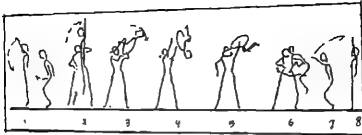
٣ - تتجمع الركبتان على الصدر ، ثم المد من الرأس حيث يأخذ اللاعب
ارتكازه على المساعدان بذراعيه . ثم تمتد الذراعان جانبا مكونة محور
حقيقي للدوران حول التكوين المبروم للجسم . وتكون العمود للارض
دائما مصحوبة بمساعدة .

ويستخدم هذا الجزء بدون صعوبة مع التلاميذ صفار السن وكذا اللاعبين
المتدربين وفي الامكان مساعدة للاعب بمسكه من وسطه وبترك ذراعيه حرتان
بطريقة تجعله قادرا على أداء الدفع والتجميع .

الجزء الثاني :

Saut périlleux parade à la ceinture ou à la longe.

دورة حوائية خلفية (المساعدة بالمسك من حزام الاوسط) .



شكل (٩١)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ١ — الوقوف على المشطين ، انثناء نصفاً مع أرجحة الذراعان (رقم ١) .
 - ٢ — الدفع العمودي بمساعدة زميلين على كلا جانبي اللاعب وذلك بمسكه من حزام البطن حتى للهبوط على الأرض .
 - ٣ — تجبيع الساتين على الصدر والحد من الرأس ، ويقوم الزميلين برفع اللاعب بوضع يد على حزام البطن والاخرى على الكتلين للمساعدة على اللف .
 - ٥،٤ — اللف في وضع متكور ، ويكون للنظر الى الأرض بحيث تبقى الرأس مثبتة في هذا الاتجاه ، وهذا يعني رجوعها بقدر استدارة الجذع تجاه الأرض .
 - ٦ — تمتد الركبتان بخفة ، وتجه القدمان اماما الى الأرض مع امتداد الذراعان ايضاً .
 - ٧ — الهبوط على الأرض ، مع تعديل القوام .
 - ٨ — وضع للوقوف الممثل (المستقيم) .
- ويقوم المساعدان بسند اللاعب من حزام البطن وذلك من بداية الحركة حتى عيوطه على الأرض .

* تجميع الركبتان مبكرا جدا او متاخرا جدا .

* القصور نى الدفع ، النظر لاعلى .

* الميل بالجذع كثيرا للخلف .

الجزء الثالث :

Sout périlleux arrière "à la choue".

دورة موائية خلفية — التصنيق على الفخذين



شكل (٩٢)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣٠٢٤١ — الخنص .

٥٤٤٠٣ — التجميع واللف .

وهنا يقف مساعد على الجانب لتشكل اللف حيث يعطى اللاعب مساندة

خفيفة بواسطة ضربة خفيفة من اليد على الكتفين أو تحت الفخذين .

٦ — يقوم الساند الذى يقف على جانب اليد الاخرى بمسك اللاعب من الكتفين

٧ — مد (فك) للتجميع .

٩٠٨ — الملاسة الخفيفة للوصول لوضع الوقوف .

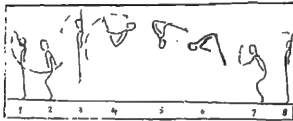
الخطأ : Fautes

نفس الأخطاء السابقة •

الجزء الرابع :

Saut périlleux arrière corpe

دورة عوائية خلفية منحنية



شكل (٩٣)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

٣٠٢٠١ — للدفع للمودى •

٤ — تنجم الأرجلان بسرعة لأعلى بالثني على الجذع وهي في حالة امتداد من الركبتين، وتنخفض الذراعان، حيث تتحرك لتوضع تحت الكفليين وتكون للرأس في حالة امتداد •

٥ — للثني بالثني القوي ، مع بقاء الرأس في حالة امتداد •

٦ — الببوط مع ثني خفيف من الركبتين •

٧ — المد للوصول لوضع الوقوف المعتدل (المستقيم) •

والفرق الوحيد بين هذه الحركات وسابقتها ، هي وجهة النظر الميكانيكية حيث ان للتجميع من الرجلين الممتدة ، بدلا من الثني يعتبر ضرورة للدفع الكبير في (٣) •

نفس الاخطاء ونفس للعرض والمساعدة السابقة .

Saut périlleux arrière de la rondne

دورة هوائية خلفية من عجلة مع نصف لفة



شكل (٩٤)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

من ١ الى ٦ — عجلة مع نصف لفة ، حيث تدخل للتمرين في ملاسة الارض
بخفة للخلف من خط للجاذبية العمودى .

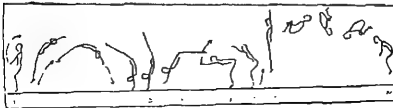
٨٤٧ — تعديل الوضع ، الذراعان اماما والدفع ، ثم اللف المتجمع (بيك — او
ممتد) ، ثم الهبوط على الارض والوقوف .

* نفس الاخطاء، ونفس للنصائح كما في التمرين السابق وذلك فيما يختص
بالارتداد بين للعجلة مع نصف لفة والدورة الهوائية الخلفية .

* بعد العودة السريعة من الساقين للارض في المجلة مع نصف لفة ، فانه
يجب ان يتم الدفع باثقتان .

Saut périlleux arrière du flip - flop.

دورة هوائية خلفية من الشقبة للخلفية على اليدين



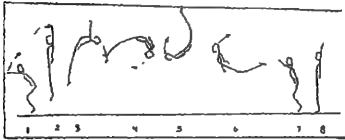
شكل (٩٥)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- من ١ الى ٥ شقلبية خلفية على اللينين لتوليد السرعة .
- ٦ — انكسار من الجسم ، ثم الدفع من الذراعين .
- ٧ — الببوط للارض ويتم تعديل الذراعان والجذع على امتداد واحد من الاخر
- ٩،٨ — الدفع للسودى .
- ١٠ — دورة هوائية خلفية متجمعة (بيك او ممتدة) .
- نفس المبادئ ، ونفس الإخطاء مثل سابقتها .

Sant périlleux arrière tendu (ou cambré)

دورة هوائية خلفية مستقيمة



شكل (٩٦)

النواحي الفنية : étude et pédagogie

- ٢،١ — الدفع (بعد عجلة مع نصف لفة) (شقلبية أو فليب) فمن الضروري عمل متقدمة للدورة الهوائية الخلفية الممتدة مكونة من مجموعة من الشقلبات الخلفية على اللينين وذلك بغرض الحصول على عدة سرعات حيث يكون نتيجة ذلك ارتفاع كبير قبل الدفع .
- ٣ — في قمة الارتفاع تمتد للرأس الى الخلف مع الملت الفترى — القطنى .
وتبقى الذراعان عمودية مع الارض .

٥٤ — تكون الرأس في حالة مد قوى وذلك في إطار اللف بواسطة المد الكلي والاتصى من العمود الفقري ، حيث تلتصق الفروعان بالطول الكلي للجسم

٦ — تجنب للتقوس الخفيف ، وتتحرك للفتيان للامام من الارض .

٨٤٧ — الهبوط بالاماسة للخفيفة مع تعديل للأوضاع للاستقامة .

الإخطاء : Fautes

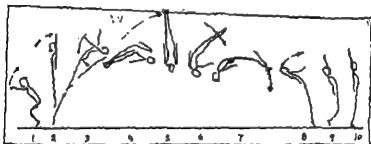
* القصور في الارتفاع للدفع .

* الميل للخلف .

* امتداد غير كاف من الرأس .

Saut périlleux arrière avec demi piroquette. (Twist).

دورة هوائية خلفية مستقيمة مع نصف لف



شكل (٩٧) .

النواحي الفنية :

٢٠١ — نفس لأبدية بعد أداء غليب Flip ، شقلبة ، عجلة مع نصف لف .

٣ — في ذروة الارتفاع يتم المد ثم اللف من الرأس للاتجاه الخلفى ومن الجانب من اللف (الجانب الأيسر كما في الرسم ، تبدأ الفروع التي على جانب اللف في الانخفاض .

٤ — تدار للكتفان لزاوية ٩٠ درجة ، ويلف الجذع جانبا .

٥ — تمتد الرجلان جانبا ولاعلى لاتخاذ الوضع المقلوب جانبا حيث تنطبق الذراعان على امتداد الجسم .

٧،٦ — برم الحوض على للكتفين ثم المد الممدودى الكامل ، وعلى هذه الحالة يؤدى الحوض حركة البرم .

٩،٨ — الهبوط على الارض ، مع ثنى خفيف من الركبتين ، وتخرج الذراعان من اسفل لاعلى وللأمام .

١٠ — الاصول لوضع الوقوف المستقيم .

وهنا يجب مراعاة نفس الاخطاء كما فى حركة للدورة الهوائية الخلفية الممتدة ، علاوة على البرم المبكر جدا او المتأخر جدا .

محتويات الكتاب

الباب الاول

- اولا : الدرجات الامامية ١
- الدرجة الامامية (البدء برجل واحدة) ١
- الدرجة الامامية من الارتكاز الامامي بمساعدة ٢
- الدرجة الامامية من وضع ركبة على الارض ٤
- الدرجة الامامية من وضع الركبتين على الارض ٥
- الدرجة الامامية من وضع للتكور ٦
- الدرجة الامامية من الوقوف للوضع اماما ٧
- الدرجة الامامية من الوقوف للرجلين ممتحتين ٧
- الدرجة الامامية مع تأخير ثني للرجلان ٨
- الدرجة الامامية للوصول على الركبتين مع لمسة ٩
- الدرجة الامامية بتعديل القامة للمواجهة الخلفية ١٠
- الدرجة الامامية من المشي والارتكاز على احد القدمين ١١
- الدرجة الامامية الطائفة (بالارتقاء الفردي والامتداد الكامل للطيران) ١٢
- الدرجة الامامية الطائفة (بالارتقاء المزدوج) ١٣
- الدرجة الامامية للوصول على قدم واحدة ١٤
- الدرجة الامامية بواسطة نصف دورة خلفية ١٥
- الدرجة الامامية من الوقوف على اليدان ١٦
- الدرجة الامامية من الارتكاز فتحا ١٧

- ٨ - الدرجة الامامية الخلفية
- ٩ - الدرجة البطنية للامام على كتف واحد
- ١٠ - للدرجة الامامية بعد الدرجة للبطنية
- ١١ - للدرجة الامامية للطائرة فوق عائق
- ١٢ - للدرجة الطائرة المتجمعة والغير متجمعة
- ١٣
- ١٤
- ١٥
- ١٦
- ١٧
- ١٨
- ١٩
- ٢٠
- ٢١
- ٢٢
- ٢٣
- ٢٤
- ٢٥
- ٢٦
- ٢٧
- ٢٨
- ٢٩
- ٣٠
- ٣١
- ٣٢
- ٣٣
- ٣٤
- ٣٥
- ٣٦
- ٣٧
- ٣٨
- ٣٩
- ٤٠
- ٤١
- ٤٢
- ٤٣
- ٤٤
- ٤٥
- ٤٦
- ٤٧
- ٤٨
- ٤٩
- ٥٠
- ٥١
- ٥٢
- ٥٣
- ٥٤
- ٥٥
- ٥٦
- ٥٧
- ٥٨
- ٥٩
- ٦٠
- ٦١
- ٦٢
- ٦٣
- ٦٤
- ٦٥
- ٦٦
- ٦٧
- ٦٨
- ٦٩
- ٧٠
- ٧١
- ٧٢
- ٧٣
- ٧٤
- ٧٥
- ٧٦
- ٧٧
- ٧٨
- ٧٩
- ٨٠
- ٨١
- ٨٢
- ٨٣
- ٨٤
- ٨٥
- ٨٦
- ٨٧
- ٨٨
- ٨٩
- ٩٠
- ٩١
- ٩٢
- ٩٣
- ٩٤
- ٩٥
- ٩٦
- ٩٧
- ٩٨
- ٩٩
- ١٠٠

الباب الثاني

- ٣٧ - الوقوف على الرأس
- ٣٨ - الوقوف على الرأس من وضع الجلوس على اربع
- ٣٩ - الوقوف على الرأس بالارتقاء الفردي
- ٤٠ - الوقوف على الرأس الركبتان منخبتان تم ممدتان من
- ٤١ - وضع التكور

- الوقوف على الراس والركبتان منثنيتان ثم ممتدتان من الجلوس على الركبتين ٤٠
- الوقوف على الراس من الوقوف فتحا على اربع ... ٤١
- الوقوف على الراس من وضع الوقوف المستقيم ... ٤٢
- للدرجة الامامية من الوقوف على الراس ... ٤٣
- الوقوف على الراس من المشي (يفتح للرجلان في الاتجاه ... ٤٣
- الاصاص الخلفي ٤٣
- الوقوف على الراس من الدرجة الخلفية ... ٤٤

٤٧ ثانيا : حركات الاتزان

- تعريف التوازن المعكوس (وضع الوقوف على اليدان) ... ٤٧
- الوقوف على اليدان من الجرى (الاقتراب) ... ٤٨
- الوقوف على اليدان من وضع التكور ... ٥٠
- الوقوف على اليدان من وضع الارتكاز على الركبتين ... ٥١
- الوقوف على اليدان بثني ومد الرجلان ... ٥١
- الوقوف على اليدان بالدفع القوي للذراعان المثنية ... ٥٢
- الوقوف على اليدان بالدفع القوي للذراعان ممتدة ... ٥٣
- الوقوف على اليدان من وثبة بالارتقاء الفردي ... ٥٥
- الوقوف على اليدان من وثبة بالارتقاء الزوجي ... ٥٦
- المودة لوضع الوقوف على القدمين بالانتقال من وضع الوقوف على اليدين ... ٥٧

٥٩ ثالثا : العجلات

- تعريف ٥٩
- دراسة الاداء الفني للحركة ... ٥٩
- العجلة من الجرى (النهاية بالمواجهة للامام مع ١/٢ لفة) ... ٦٣

- ٦٤ العجلة على ذراع واحدة (الذراع الاولى)
- ٦٦ عجلة على ذراع واحدة (الذراع الاخرى)
- ٦٧ العجلة من وثبة باستخدام قدم ارتقاء واحدة
- ٦٨ عجلة مع نصف لفة او عجلة بالمواجهة الخلفية
- ٦٩ عجلة للوقوف على اليدين

الباب الثالث

اولا : الشقلبات على اليدين

- ٧١ الشقلبة على اليدين من الانطلاق
- ٧٥ الشقلبة الامامية على اليدين - الهبوط بثنى الركبتان
- ٧٦ الشقلبة الامامية على اليدين للهبوط على رجل واحدة
- الشقلبة على اليدين بالارتقاء الزوجي (شتلة خلفية
- ٧٧ على اليدين للامام)

ثانيا : الشقلبات على الراس

- ٧٩ تعريف
- ٨١ الشقلبة على الراس من الوقوف
- ٨٣ الشقلبة على الراس - الهبوط في وضع التكرور
- ٨٤ عدة شقلبات متتالية على الراس

ثالثا : الشقلبة الخلفية على اليدين

- ٨٥ تعريف
- ٨٥ دراسة الاداء للفنى
- ٩١ نصف لفة من المشى للشقلبة الخلفية
- ٩٢ الوقوف على اليدين - للشقلبة الخلفية على اليدين
- ٩٣ عجلة مع نصف لفة - للشقلبة الخلفية على اليدين

الباب الرابع

اولا : الدورات الهوائية الامامية ٩٥

- تمسريف ٩٥

- دورة هوائية امامية بالمساعدة ٩٥

- دورة هوائية امامية مع ارتكاز اليدان بأيدى زميلين ... ٩٦

- دورة هوائية امامية - الاداء على شبكة ٩٧

- دورة هوائية امامية (الاداء بالقلامس) ٩٩

- دورة هوائية امامية منحنية ٩٩

- دورة هوائية امامية من الطيران ١٠١

- دورة هوائية امامية مستقيمة ١٠٢

- دورة هوائية امامية مع نصف لفة ١٠٣

ثانيا : الدورات الهوائية الخلفية

تمسريف : ١٠٥

- دراسة الاداء الفني : ١٠٥

- دورة هوائية خلفية بمساعدة للزميل من الرجلان ... ١٠٧

- دورة هوائية خلفية (المساعدة بالمك من حزام الوسط) ... ١٠٨

- دورة هوائية خلفية - التصفيق على للفخذين ١٠٩

- دورة هوائية خلفية منحنية ١١٠

- دورة هوائية خلفية من عجلة مع نصف لفة ١١١

- دورة هوائية خلفية من الشقلبة الخلفية على اليدان ... ١١١

- دورة هوائية خلفية مستقيمة ١١٢

- دورة هوائية خلفية مستقيمة مع نصف لفة ١١٣

